

# Gasolina para tu motor

## LAS MEJORES OPCIONES PARA ALIMENTARTE EN RUTA

En el mercado encontramos multitud de marcas y productos para deportistas, tan solo debemos buscar los que mejor se adapten a nuestros gustos y necesidades.

TEXTO | MARINA REINA | HOYEMPIEZO.ES

**C**uando afrontamos una marcha o una ruta larga, nuestro cuerpo demanda distintas sustancias a medida que van pasando las horas para recuperar las energías que empleamos en pedalear. Como regla general debemos comer algo cada hora y beber cada 20 minutos aproximadamente para evitar vaciar las reservas de glucógeno y deshidratarnos. En el mercado contamos

con una amplia variedad de opciones y formatos para alimentarnos sobre la bici.

• **Geles:** son fáciles de transportar y aportan gran cantidad de hidratos de carbono de asimilación rápida.

Existe una amplia variedad: con cafeína, taurina, guaraná, aminoácidos o sales minerales, por lo que se convierten en una buena ayuda en momentos de

gran exigencia. Recuerda que el propósito de los geles de cafeína es muy concreto: estimular. Por ello, podemos reservarlos para el final, y así evitaremos la deshidratación asociada a esta sustancia ya que favorece la diuresis, además de las posibles molestias gástricas que en ocasiones la siguen. Si decides consumirlos hazlo siempre acompañados con bastante agua. El problema de estos productos es que, según qué ciclista, pueden tener un sabor excesivamente dulce, una textura más densa de lo deseado y ser un

poco pringosos a la hora de abrirlos. Por ello, una forma alternativa de consumirlos puede ser diluirlo en un bidón con agua o comprar hidrogeles, con una mayor proporción de agua que los geles al uso.

• **Magnesio líquido:** este mineral puede ayudarte a evitar los calambres musculares durante y tras la prueba, ya que algunas de sus muchas funciones están relacionadas con la contracción muscular y el sistema nervioso. En este formato existe la opción de ingerirlo directamente o de diluirlo en el bidón. Su





ingesta acompañada de otras sustancias permitirá una asimilación más rápida y efectiva. Te recomiendo que pruebes en los entrenamientos, ya que el magnesio puede ser ligeramente laxante si eres sensible a él. Existen varios tipos de magnesio, busca en la composición Citrato de Magnesio que cuenta con una mayor biodisponibilidad.

**Barritas:** al ser compactas su consumo en marcha es cómodo. Examina la etiqueta de información nutricional y comprueba que su composición de hidratos



sea una combinación de distintos tipos de glúcidos para garantizar un aporte de energía sostenido en el tiempo: sacarosa, fructosa y dextrinas. Si contienen demasiada grasa corres el riesgo de que se retrase excesivamente el vaciado gástrico, tardando más tiempo en

llegar la glucosa a la sangre y lo que nos puede llevar a sufrir la temida pájara pese a haber cuidado la ingesta de energía. Atención también a las barritas que no sean formuladas específicamente para deportistas pues pueden contener exceso de grasa, proteínas o incluso más fibra de la recomendable.

**Gominolas:** prácticas de transportar y de sabor y textura agradables. En cuanto a su calidad nutricional preferiremos las fabricadas con gelificantes vegetales como la pectina o agar-agar a las que contienen gelatina animal.

Nos aportan una dosis rápida de azúcar y al mantenerlas en la boca durante bastante tiempo sirven para enviar al cerebro señales de que el alimento está llegando, lo que ayuda a mantener el rendimiento alto.

**Bebidas isotónicas:** este tipo de bebidas contienen sales, agua e



## HAZLO TÚ MISMO

■ Aquellos a los que os guste trastear en la cocina podéis elaborar de forma sencilla vuestras propias barritas energéticas y bebida isotónica.

### Bebida isotónica

- 500 mg de bicarbonato sódico.
- 500 mg de sal marina.
- 15 gr de azúcar.
- Zumo de limón natural (uno o dos limones).
- 1 litro de agua.



### Barritas caseras

- 50 g de harina de trigo.
- 100 g de harina de maíz.
- 50 g harina de avena.
- 50 g de avellanas y nueces machacadas con mortero.
- 20 g aceite de oliva virgen extra.
- 30 g de miel.
- 50 g de azúcar de caña integral.
- 1 plátano.
- 1 vaso de bebida vegetal o de leche de vaca.
- ½ taza de pasas.
- 1 pizca de bicarbonato y una pizca de sal (la punta de un cuchillo).

Precaentamos el horno a 180 °C. Mientras tanto, mezclamos los sólidos por un lado: harinas, frutos secos machacados, las pasas, el bicarbonato y la sal. En otro recipiente añadimos

la leche vegetal o de vaca, el plátano machacado con un tenedor, la miel, el aceite y el azúcar. Juntamos esta mezcla con la anterior y removemos hasta conseguir una pasta homogénea. Vertemos en una bandeja de horno cubierta con papel de horno y horneamos 15-20 minutos.

Tras ese tiempo, las sacamos, dejamos enfriar y cortamos en raciones individuales. Podemos congelar lo que nos sobre para consumir en futuras ocasiones.



hidratos de carbono. Dicha combinación evitará que te deshidrates, ya que en el proceso de sudoración se pierde gran cantidad de agua y cloruro sódico. Si bebemos sólo agua, no repondremos los electrolitos arrastrados en la orina y el sudor. Suelen tener sabores agradables que estimulan las ganas de beber.

### Alternativas caseras

Los amantes de los productos naturales también cuentan con variadas opciones más allá de los productos comerciales. Con un poco de previsión y dedicando algo de tiempo a su preparación el día antes podemos completar nuestro arsenal nutricional con:

• **Fruta:** en los avituallamientos de las marchas no es raro encontrar cajas con fruta cortada como naranja, plátano o manzana.

La fruta está compuesta mayoritariamente por agua y su textura fresca resulta interesante a nivel organoléptico. Si quieres llevarla de casa, el plátano es la mejor elección por su gran aporte de energía y la facilidad de transporte y consumo.

• **Sándwiches:** elige un pan de molde sin bordes para poder ingerirlo de forma más sencilla. Puedes untar en él crema de cacahuete con miel, crema de almendras, mermelada, etc. Resultan fáciles de masticar y tragar por lo que se convierte en una interesante opción para consumir sobre la bici.

• **Frutas desecadas:** tienen una mayor densidad nutricional y aportan gran cantidad de hidratos de carbono en un volumen menor que su versión fresca al haber perdido casi toda el agua disponible. Además, como no manchan ni gotean, se pueden transportar sueltas en el bolsillo del maillot sin envoltorios específicos.

• **Pretzel de pan:** estos panes típicos alemanes resultan muy interesantes por su gran aporte de hidratos y su cobertura de sal. Puedes llevar uno de tamaño mediano e intercalarlo con las barritas



y geles. El sodio de la sal estimulará tus ganas de beber y ayuda a reponer electrolitos perdidos.

• **Tomate seco:** en la sección de frutería del supermercado encontrarás estos tomates secos de sabor intenso. Suelen hidratarse y añadirse a la pasta o las ensaladas. Si están muy duros, puedes hidratarlos la misma mañana del evento en un vaso de agua, escurrirlos bien y guardar en papel de aluminio.



• **Pan de higo:** es compacto, práctico, de transporte y consumo sencillo. Su sabor puede resultar excesivamente dulce.

• **Frutos secos:** son cómodos de llevar y no se estropean con el calor. Añaden una alternativa al sabor dulce de la mayoría de productos y nos permite masticar algo más sólido. A nivel psicológico es favorable comer algo que calme el hambre para enviar señales a tu cerebro de que has repuesto energía y puedes continuar con el esfuerzo. Los frutos secos son ricos en minerales, proteínas y grasas por lo que son una gran ayuda de cara la recuperación posterior. **B**