

PAUTAS DE ALIMENTACIÓN PARA LA COMPETICIÓN:

Todo el mundo habla de la importancia de la alimentación para el entrenamiento y para la competición. La dieta del deportista debe ser en todo momento equilibrada entre lo que come y lo que gasta, además de en calorías en porcentaje efectivo de hidratos de carbono, grasas y proteínas.

Pero ahora vamos a comentar la importancia de lo que comemos antes, durante y después de la competición. Si queremos poner a punto nuestro organismo antes de competir debemos hacerlo "llenando el depósito de la gasolina", durante la competición vamos gastando esa gasolina que si no reponemos se vacía y nos puede dar "la pájara" que nos impide ir a una intensidad alta, y cuando terminamos el ejercicio se abre la "ventana del glucógeno" momento ideal para hacer una buena reposición de alimentos y líquidos nuestro almacén llenándolo para próximas entrenamientos o competiciones.

En este artículo vamos a intentar diseñar unas pautas muy generalistas que seguro que nos van a ayudar a mejorar nuestro rendimiento, mejorando nuestra eficiencia energética.

3 PARTES:

-**Dieta precompetitiva:** Completa el entrenamiento y asegura el aporte nutricional en competición.

-**Dieta percompetitiva:** Pretende el mantenimiento físico óptimo sin desfallecimiento.

-**Dieta postcompetitiva:** Tiene como objetivo la eliminación de los desechos y la recuperación de las reservas nutritivas.

1. DIETA PRECOMPETITIVA:

-**Cena (penúltima comida):** Hiperglucídica, pero con hidratos de carbono de bajo IG, para completar la recarga de glucógeno de la dieta de entrenamiento.

Ejemplo de menú:

1º Ensalada de lechuga (100g), tomate (100 g), aceitunas (40 g), manzana (200 g), maíz (30 g) y aceite de oliva (10 g).

2º 80 g de arroz integral con atún al natural (112 g = 2 latitas) y tomate frito (30 g = 2 cucharadas soperas).

Bebida: Zumo de frutas.

1 rebanada de pan (30 g).

Postre: Yogur desnatado (125 g) y 1 fruta / macedonia

-**Desayuno - 7:30 (toma precompetitiva):** Rica en hidratos de Índice Glucémico bajo y alto, pobre en grasas y frutas ácidas.

1 café con leche desnatada (200 g) con 2-3 puñados de cereales (30 g) y 2 cucharadas soperas de mermelada o miel (50 g).

60 g de pan integral con 60-120 g (3-6 lonchas) de fiambre de pavo.

1 plátano poco maduro.

-Dieta de espera - 9:00:

_ 120 ml de líquido isotónico (1 g/l de sales) cada 15 minutos en 4 tomas, las 2 últimas con hidratos de carbono (50 g/l).

2. DIETA PERCOMPETITIVA:

-Líquidos:

Durante la 1ª hora: 1 bidón de agua (600 ml), 200 ml cada 15-20 minutos.

A partir de la 1ª hora de la competición: Cada 20-30 minutos, 150-200 ml del bidón (600 mg de sal, 1'2 g de bicarbonato y 30 g de glucosa= 1 g/l de sal, 2 g/l de bicarbonato y 50 g/l de hidratos de carbono).

-Sólidos:

Geles de hidratos de carbono, barrita de cereales, plátano maduro: a partir de los 45 minutos de ejercicio.

3. DIETA POSCOMPETITIVA:

-Líquidos:

Hidratarse con bebida isotónica que contenga hidratos de carbono durante los 20-30 minutos posteriores al ejercicio.

-Sólidos: Comida rica en hidratos de alto IG, vitaminas y minerales de verduras y frutas.

Ejemplo de menú:

Arroz blanco/pasta (100 g) con verduras salteadas (80-100 g de pimiento rojo, pimiento verde, zanahoria).

1 filete de pechuga de pavo a la plancha con ensalada (150 de lechuga, tomate, maíz y pepino).

60 g de pan blanco.

Macedonia de frutas (200g). / Zumo de frutas.

PAUTAS GENERALES:

- Aumentar el tamaño de las raciones de hidratos de carbono para cubrir las necesidades de glucógeno.
- Elegir hidratos de carbono de IG medio-bajo antes de las competiciones.
- Elegir hidratos de carbono de IG medio-alto durante y después.
- Hidratarse correctamente, antes, durante y después de la competición.
- No esperar a tener sed para beber durante la carrera.
- Abastecerse de suficientes líquidos y alimentos sólidos para la carrera, informándose antes de los avituallamientos.
- No tomar ningún alimento ni bebida nuevos en la dieta de competición.
- Probar los líquidos y alimentos sólidos durante los entrenamientos.

DIETA PERSONALIZADA: Si quieres ampliar información o necesitas una dieta ajustada a tu metabolismo basal, gasto calórico, ritmo de vida y entrenamiento, no dudes en ponerte en contacto con nosotros que seguro que te podremos ayudar.

WEB: <http://www.entrenamientociclismo.com/>

Javier Fernández Alba. Director
jfernandez@entrenamientociclismo.com

Belén Gomez Bravo Nutricionista
bgbravo@entrenamientociclismo.com