

Guía nutricional para



Guía nutricional para superar con éxito la FUGA Penyagolosa Trails

Fase de acondicionamiento

Fase de preparación

Fase de acción

Recuperación



Silvia Marzá

Dietista – Nutricionista
CV02136

TRES PILARES FUNDAMENTALES

Carbohidratos

Combustible principal del cuerpo con reservas limitadas.
Se almacena en forma de glucógeno en hígado y músculos.

Minerales

Muy importantes en la transmisión de impulsos nerviosos ,
contracción muscular y equilibrio ácido-base.
Los más comunes: sodio, potasio, magnesio y calcio.

Proteínas

Claves en la reparación y recuperación de fibras musculares
comprometidas durante el esfuerzo.

FASE ACONDICIONAMIENTO

**2-3 meses previos
a la carrera**

Focos principales de atención:

Optimización de la composición corporal

Distribución energética (macronutrientes):

Buscamos llegar con el peso ideal que garantice una buena disponibilidad energética.

- **50-60% carbohidratos** (pasta, arroz, cereales,, patata...). 8-9 g/kg de peso corporal para días de entrenamiento y 3-4 g/kg de peso corporal para días de descanso.
- **20-30% de proteínas** (huevo, pescado, carne magra, legumbres). 1.6 g/kg de peso corporal para días de entrenamiento y 0,9g/kg de peso corporal para días de descanso.
- **15-20% de grasas saludables (aguacate, frutos secos, AOVE...)** . Todos los días entre 0.9-1g/kg de peso corporal.

FASE ACONDICIONAMIENTO

**2-3 meses previos
a la carrera**

Focos principales de atención:

Entrenamiento intestinal

- Evitar problemas digestivos durante la carrera es un punto clave para mantener el rendimiento.
- Los meses previos se debe de entrenar la nutrición durante los entrenamientos y aumentar la carga de carbohidratos de forma progresiva para ir creando la tolerancia.
- **IMPORTANTE** simular la nutrición de la carrera en entrenamientos para conocer que tipo de estrategia o productos te sientan mejor.

FASE ACONDICIONAMIENTO

**2-3 meses previos
a la carrera**

Focos principales de atención:

Plan de hidratación óptimo

- Es clave llegar a la competición con una estrategia de hidratación personalizada. Para ello, deberás calcular tu tasa de sudoración en diferentes días y diferentes condiciones.

Fórmula a aplicar: unidades deben de estar en Kg y L

$$\text{Tasa de sudoración} = \frac{(\text{Peso antes} - \text{Peso después}) + \text{Volumen de líquido consumido durante} - \text{orina excretada}}{\text{Duración del ejercicio (en horas)}}$$

litros/hora

FASE PREPARACIÓN

**Días previos
a la carrera**

Prioridades en la alimentación

- Llenar al máximo los depósitos de glucógeno hepático y muscular. Esto lo conseguiremos mediante la ingestión de **8-9 g/kg de peso corporal** de carbohidratos refinados. Esta ingesta debe de suponer un 80% de la ingesta calórica total aproximadamente.
- **Reducir la fibra** al máximo para no comprometer el sistema digestivo. Se deben de priorizar granos refinados, frutas sin piel y maduras y tubérculos.
- **Reducir el contenido en grasas** de las comidas priorizar.
- **Hidratar** de forma óptima. Beber de 2 a 3 litros acompañados de minerales para optimizar la hidratación. Un color pálido en la orina será indicativo de un buen estado de hidratación.

EJEMPLO DE PLANIFICACIÓN PARA EL DÍA PREVIO (PERSONA DE 65 KG)



Desayuno

100 g de pan blanco (50 g CHO) + 1 cucharada mermelada (15 g CHO) + 1 plátano (25 g CHO) + 500 ml de bebida isotónica (50 g CHO)

Media mañana

80 g de arroz blanco cocido (60 g CHO) + 1 yogur natural con miel (30 g CHO) + 1 vaso de zumo de naranja (25 g CHO)

Comida

150 g de pasta cocida con aceite de oliva y queso rallado (110 g CHO) + 100 g de pechuga de pollo a la plancha + 1 rebanada de pan blanco (25 g CHO) + una manzana (30 g CHO)

Merienda

40 g de galletas tipo María (30 g CHO) + 1 batido de bebida de arroz o leche con miel (50 g CHO)

Cena

100 g de arroz blanco con aceite de oliva (75 g CHO) + 1 tortilla francesa de dos huevos + un yogur natural con miel (30 g CHO)

Pre-cama

2 tortitas de arroz con miel (30 g CHO) + un vaso de bebida isotónica 250 ml (25 g CHO)

FASE ACCIÓN

Nutrición durante la MIM y CSP

Prioridades en la alimentación

- En carreras de ultradistancia las recomendaciones de ingesta de carbohidratos se sitúan en unos **90-120 g/h**. Es muy importante que cada corredor o corredora lleve la nutrición adaptada a su tolerancia gastrointestinal.
- Desde **Nutrinovex**, recomendamos tomar un gel Longovit 360 de 30/50 g o una barrita Gucobar o Lonogbar de 30 g CHO de carbohidratos cada 45 minutos y combinarlo con nuestra bebida de reposición Longovit 360 drink o drink PRO.
- En algunos casos también podría ser importante valorar incluir en tramos de menor esfuerzo **alimentos sólidos de fácil digestión** como algún bocadillo o sándwich para aportar saciedad.

FASE ACCIÓN

Nutrición durante la MIM y CSP

EJEMPLO DE INGESTA DURANTE LA CARRERA (PRIMERA HORA)

90 g/h aprox



1 gel
30 g CHO



½ softflask
25 g CHO



1 Glucobar
33 g CHO

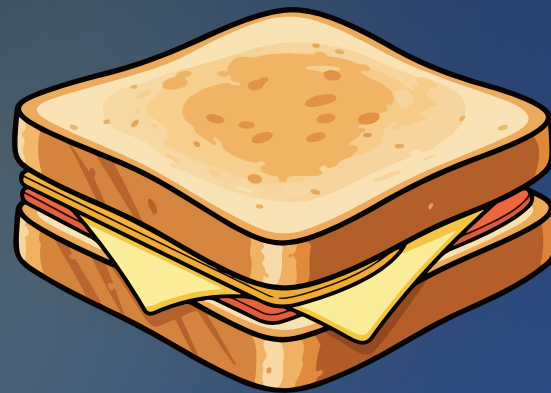
TOTAL = 88 g CHO

FASE ACCIÓN

Nutrición durante la MIM y CSP

EJEMPLO DE INGESTA DURANTE LA CARRERA (SEGUNDA HORA)

90 g/h aprox



1 sandwich
30 g CHO



½ softflask
25 g CHO



1 Glucobar
33 g CHO

TOTAL = 88 g CHO

FASE RECUPERACIÓN

Nutrición después de la carrera

Consejos para la nutrición post competición

Durante las siguientes horas **priorizar alimentos** procedentes de:

- Carbohidratos complejos de fácil digestión para reponer energía (pan, patata, pasta, arroz blanco).
- Proteínas magras de buena asimilación para recuperar el tejido muscular (carne blanca, pescado blanco, huevos).
- Grasas saludables (aceite de oliva, aguacate) para reducir la inflamación.

IMPORTANTE NO HACER COMIDAS MUY ABUNDANTES

FASE RECUPERACIÓN

Nutrición después de la carrera

Consejos para la nutrición post competición

- Batido recuperador de Suproplex

1-1.2 g /kg de peso corporal de carbohidratos
0.3 g/kg de peso corporal de proteína



El objetivo de esta guía es ofrecer a los participantes de FUGA Penyagolosa Trails orientación para preparar la prueba de manera efectiva y responsable. Su contenido tiene carácter informativo y constituye una recomendación general, por lo que en ningún caso debe considerarse como sustituto de un asesoramiento personalizado.

Nutrinovex no asume responsabilidad alguna por posibles problemas de salud derivados de afecciones que no hayan sido previamente evaluadas y tratadas por un especialista.

