



MARATÓ DEL MONTSENY

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES

NUTRICIÓN DEL DÍA A DÍA

Es muy importante saber qué debemos comer el día de la carrera, pero solo podremos sacar a relucir nuestra mejor versión si cuidamos nuestra alimentación los 364 días restantes.

Nuestro menú diario debe seguir los principios básicos de nutrición, para permitirnos rendir al máximo en cada entrenamiento, y conseguir las adaptaciones físicas al deporte que practiquemos. En el caso del trail running, nos interesa tener una cantidad de masa muscular suficiente para afrontar los retos con garantías y potencia, y por otro lado, cuanto menor sea nuestro porcentaje graso, mejor, pues menos peso deberemos llevar encima.

El primer aspecto a tener en cuenta en la nutrición del día a día, es aportar suficiente energía y nutrientes. Como deportistas, nuestros requerimientos nutricionales son más elevados que el resto de la población, y debemos asegurarnos de satisfacerlos. En el caso de que queramos reducir nuestro porcentaje graso, deberíamos aportar un poco menos calorías de las que necesitamos, y, en el caso de que debamos aumentar nuestra masa muscular, se pueden incrementar levemente por encima de nuestras necesidades. En cualquier caso, es crucial aportar suficiente energía para rendir en los entrenos y recuperarnos con la máxima celeridad. Hay que ingerir la cantidad necesaria de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales. Para ello, es fundamen-

tal tener una alimentación equilibrada y variada: 5 raciones de fruta/verdura al día, cereales, alimentos proteicos, legumbres, grasas saludables...

El siguiente aspecto a tener en cuenta es el timing de los nutrientes, es decir, en qué momento del día es más interesante ingerir cada alimento. Por ejemplo, es interesante hacer una ingesta de hidratos de carbono antes, durante, y después de los entrenamientos, dependiendo de la duración de éstos. Otro aspecto importante es dividir la ingesta de proteína en 3 tomas, y, a ser posible, una de ellas que sea después del entrenamiento. Por último, por lo que respecta al timing de los nutrientes, es importante intentar evitar la ingesta de alimentos ricos en grasa y en fibra antes de hacer ejercicio, pues ésta puede dificultar la digestión y perjudicar al rendimiento.

En cuanto a la nutrición durante los entrenos, en aquellos cuya duración sea mayor de 2h o 2.30h deberíamos aportar alimentos ricos en hidratos de carbono como fruta seca, la papilla de fruta, patata cocida sin piel, arroz, bocadillos... también podemos ayudarnos con los geles o las barritas, aunque siempre suelen sentar mejor los alimentos naturales. A continuación algunos ejemplos de suplementos altos en hidratos que son buenas opciones: gel Energy & Endurance (KeepGoing), barrita Energy Fruit (KeepGoing), Isopower gel (Powergym)...

Por otro lado, es fundamental beber entre 400 y 600 ml de agua o isotónico cada hora, aunque la tasa de sudoración es un factor que cambia mucho de unas personas a otras. Dependiendo de esta, se puede plantear la toma de sales.

SEMANA ANTERIOR A LA COMPETICIÓN

La semana previa a la Marató del Montseny, nuestro objetivo debe ser hacer una carga de hidratos de carbono. Para ello hay varias estrategias; se puede hacer una previa depleción de los depósitos de glucógeno mediante una reducción de la ingesta de hidratos, para posteriormente realizar la carga; o también podemos optar por aumentar el consumo de este nutriente directamente.

Los días que tengamos que realizar esta pauta dependerá básicamente de la tolerancia individual a los hidratos, y de las necesidades energéticas de cada deportista. En función de esto, se puede optar por realizar una carga más larga y paulatina, o por contra, más corta y agresiva.

Durante esta semana, no basta con aumentar la ingesta de hidratos de carbono, sino que se deberá reducir el consumo de alimentos ricos en grasas y proteína. Para asegurar la correcta absorción de este nutriente, estos deben de ir acompañados agua y de sodio. Además, le facilitaremos la faena al tracto intestinal si reduciremos las cantidades de fibra y los excesos de grasas. para no agregar grasa a las comidas, las mejores técnicas culinarias son la plancha, el horno, la cocción al vapor, el papillote...

Por último, estando tan cerca de la competición no vamos a dejar nada al azar, debemos utilizar aquellos alimentos que sepamos con certeza que nos sientan bien. No es

momento probar alimentos o pautas nuevas, pues nos pueden causar problemas intestinales.

COMPETICIÓN

El día de la competición el objetivo principal es el de aportar la cantidad necesaria de hidratos de carbono. Por este motivo vamos a incluir los alimentos ricos en este macronutriente en nuestro desayuno. Además de este nutriente, el desayuno también debe incluir una fuente de proteína magra para prevenir en la medida de lo posible el daño muscular que causará la maratón. Finalmente, es importante evitar alimentos muy fibrosos y ricos en grasa. A continuación un par de ejemplos:

- Pan tostado con mermelada y una tortilla de dos huevos + una pieza de fruta
- Pan tostado con membrillo + 2 lonchas de pavo + una pieza de fruta
- Bocadillo de tofu y batido de plátano.

Teniendo en cuenta que la carrera da comienzo a las 8.00h am, el desayuno debería ser sobre las 6.00h o 6.30h. De esta forma damos tiempo al cuerpo para digerir y absorber los nutrientes. Además, 30 minutos antes de empezar, puede ser interesante incluir algún tentempié como melocotón en almíbar, un sandwich de mermelada, o un puñado de fruta seca, por ejemplo.

Durante la carrera iremos tomando unos entre 400 y 500ml de líquido cada hora. También es recomendable tomar una píldora de sal cada hora o cada 30 min dependiendo de la tasa de sudoración de cada deportista.

Pese a que gracias a la carga de hidratos y al desayuno tengamos el primer tramo cubierto, la capacidad de absorción intestinal de este nutriente es limitada, y en esfuerzos tan grandes como la Marató de Montseny, terminaremos en déficit de este nutriente. Por este motivo es tan importante empezar con la toma de HC (hidratos de carbono) des del principio de la carrera.

Durante la carrera encontramos avituallamientos donde priorizaremos los alimentos ricos en hidratos y bajos en grasas. En este caso, la fruta es nuestra mejor aliada. Pese a contar con estos avituallamientos, el autoabastecimiento es crucial, ya que durante la carrera puede suceder cualquier imprevisto, y debemos llevar comida y bebida encima.

Priorizaremos el consumo de alimentos naturales la primera parte del recorrido, ingeriremos los alimentos sólidos en aquellos momentos que nos lo permitan (cuando las pulsaciones estén mas bajas), y los más fáciles de ingerir durante los descensos para evitar distracciones y lesiones. No obstante, cuando estemos exhaustos podemos tirar de las barritas o los geles que sepamos que nos sentarán bien.

En cuanto a la toma de cafeína, al ser una carrera larga no nos interesa tanto por su efecto agudo, sino por su prevención de la fatiga a largo plazo. Para lograr un efecto sostenido en el tiempo, hay que tomar pequeñas dosis cada x tiempo. Finalmente, esta

tardará entre 30 y 45 minutos en alcanzar su pico en sangre, por lo que, si nos interesa tomarla para afrontar la subida hasta Coll Pregon, por ejemplo, deberíamos tomarla 15 minutos antes de llegar a la St Bernard.

Otro suplemento que puede ser interesante utilizar son los BCAA's. Estos mitigan el daño muscular, y facilitan la posterior recuperación. Lo ideal es tomarlos cada 4 horas.

DESPUÉS DE LA COMPETICIÓN

Al terminar la competición, con la intención de recuperar las funciones normales del cuerpo, debemos priorizar la hidratación y la reposición de los depósitos de hidratos. Durante la carrera habremos perdido mucho líquido, y por cada Kg de peso perdido, lo ideal sería beber 1,5L. Para ello, los alimentos salados como el jamón serrano, y las galletas saladas, por ejemplo, pueden ser muy buenas opciones.

Al terminar un esfuerzo tan largo y demandante, el cuerpo es muy sensible a los hidratos de carbono. Por este motivo, es muy buen momento para ingerir alimentos de muy rápida absorción: gominolas, pan blanco, zumo de frutas, mermelada, un refresco desbravado... también es muy buena opción tomar un recuperador durante la media hora posterior a la carrera: recoplus (Powergym) o Quick Recovery (KeepGoing) o Total Recovery (Victory Endurance)... Estos además de los hidratos de carbono de rápida absorción, tienen proteína, vitaminas y minerales, en un formato muy cómodo de tomar.

La siguiente comida debe de ser fácil de digerir. A parte de alimentos ricos en HC (pan, patata, arroz, cuscús, boniato, pasta...), debe tener una fuente magra de proteína para ayudar a reparar el daño muscular causado (pollo, huevo, tofu, tempeh, heura, pescado...). De postre una pieza de fruta, a poder ser cítrica por su alto contenido en vitamina C.

Os dejo un par de ejemplos:

- Arroz a la cubana + 1 naranja.
- Bocadillo de lomo con queso + dos kiwis.
- Boniato asado con salmón a la plancha + 2 mandarinas.
- Macarrones con soja texturizada + un puñado de arándanos

Finalmente, la dieta de los dos días posteriores a la carrera también debe ser alta en hidratos de carbono.

Si necesitas más información para este reto no dudes en contactarnos y estaremos encantados de guiarte: info@nutriexper.com