



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

20 años
de educación,
amor y servicio



PLANIFICACIÓN NUTRICIONAL EN LA RUTA DE LAS FORTALEZAS

Autor: Prof. Dr. Carlos J. Contreras Fernández

Facultad de Deporte UCAM

En la edición de 2016 los primeros participantes que alcanzaron la meta en categoría masculina y femenina tardaron, respectivamente, 3:49:05 y 4:32:05, lo que sumado al desnivel positivo (este año se esperan 2100 metros aproximadamente) hace de la Ruta de las Fortalezas una prueba de gran exigencia que requiere de una correcta planificación nutricional para alcanzar vuestro mayor rendimiento.

Antes de explicar cómo llevar a cabo la planificación nutricional, partimos de la base de que, cómo deportistas que sois, lleváis a cabo una **alimentación saludable**. Ahora bien, si vuestra respuesta es no, os animo a ello ya que una alimentación adecuada de base os permitirá lograr/mantener un estado de salud óptimo a largo plazo y, además, podréis alcanzar un peso corporal adecuado, entrenar con calidad, lograr que el ejercicio no sea excesivamente lesivo, recuperar de forma óptima, evitando así la acumulación de fatiga, y conseguir adaptaciones al entrenamiento. En definitiva, una alimentación saludable será uno de los pilares básicos para ser mejores corredores/as.

A la hora de planificar una prueba de estas características deberéis prestar atención a la alimentación **pre** (durante la semana previa e ingesta anterior a la prueba), **per** (durante la carrera) y **post** (recuperación).

En lo que respecta a la **semana previa**, y de forma general, se recomienda realizar una **supercompensación o sobrecarga de hidratos de carbono**. Algunos/as de vosotros habréis oído hablar del **método clásico**, sin embargo, su uso se desaconseja debido al riesgo de lesión y los problemas gastrointestinales asociados al bajo consumo de hidratos de carbono (CHO) y a la alta ingesta de proteínas y grasas en los primeros días de la semana. Ahora bien, existe un método menos problemático, el **método modificado**, en el que el consumo de CHO en los **3 primeros días de la semana** es moderado (adaptado al entrenamiento), elevando el consumo los **3 días previos** a la competición. Además, durante estos últimos días deberéis consumir poca fibra, grasa y proteína por el efecto saciante de éstas, ya que dificultaría la elevada ingesta de CHO recomendada. Como resultado, lograréis los mismos beneficios (empezar la prueba con los depósitos de glucógeno muscular y hepático maximizados) sin los posibles perjuicios asociados al método clásico.

Una vez llegado el día de la prueba, se recomienda un consumo alto CHO de moderado-alto índice glucémico en la **ingesta previa** a la carrera, que debe realizarse entre las 2 y 4 horas pre-calentamiento (a menor contenido de fibra, proteína y grasa, menor tiempo podréis dejar dentro de estas 2-4 horas). Ahora bien, la cantidad de CHO dependerá de si los días previos se ha realizado una supercompensación o no.

Aunque para esta ingesta se pueden recomendar distintos alimentos (pan, cereales, pasta, arroz, frutas, etc.), la recomendación más importante es **no experimentar** el día de la carrera. Por ello, probad distintos desayunos con los alimentos comentados y testad vuestras sensaciones durante el entrenamiento (preferiblemente en las tiradas del fin de semana).

Además, es importante asegurarse de iniciar la carrera bien hidratado. Para ello, consumid unos **500 ml de líquidos** (2 vasos de agua, por ejemplo) **2 horas antes** de competir. De este



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

20 años
de educación,
amor y servicio



modo, comenzareis la prueba bien hidratados y habrá pasado el tiempo suficiente para orinar el líquido sobrante.

Por norma general, muchos de vosotros tomáis alguna bebida isotónica o geles en los 30-60 minutos previos a la competición, algo útil ya que os permitirá ahorrar el glucógeno almacenado y, por tanto, rendir a mayor intensidad durante más tiempo. Sin embargo, tened cuidado ya que podréis sufrir una **hipoglucemia reactiva**. Para evitarlo, llevad a cabo este consumo una vez iniciado el calentamiento.

Una vez iniciada la prueba, los principales **factores limitantes** de vuestro rendimiento serán el agotamiento de glucógeno muscular, la hipoglucemia, la deshidratación y el desequilibrio hidroelectrolítico asociado al sodio (hiponatremia). Asimismo, existen problemas médicos asociados como los problemas gastrointestinales.

Por tanto, la estrategia nutricional irá encaminada a consumir **CHO, líquidos y sales**, prestando especial atención a qué dichos consumos no generen ningún problema gastrointestinal.

Aunque las recomendaciones generales de consumo de CHO para una prueba de estas características es de 90 gramos/hora, esta dosis es excesiva para un gran número de deportistas, por lo que muchos autores recomiendan unos 45 gramos/hora, que podrá ser superior según vuestro nivel físico y objetivo en la prueba.

Para alcanzar esta cantidad se pueden emplear distintas fuentes: bebidas isotónicas, geles, barritas y frutas, entre otras. De todas éstas, la fuente menos problemática a nivel digestivo es la bebida isotónica, seguida de los geles. Ahora bien, si durante los entrenamientos habéis probado barritas y frutas, y no habéis sufrido ningún problema gastrointestinal, todas serán fuentes útiles.

La principal desventaja de las bebidas isotónicas es que supone llevar peso extra, pero es la fuente más interesante ya que además de aportar CHO os permitirá reducir el grado de deshidratación (% de peso corporal perdido) que conlleva una reducción del rendimiento. Por lo general, una pérdida de peso del 2-3% durante la competición es aceptable, siendo el 4% el límite máximo; y el volumen de líquido a ingerir es de 450-600 ml por hora, aunque este rango de volumen es variable según el deportista.

Sorprendentemente, la hidratación suele ser la gran olvidada dentro de las pautas nutricionales en competición. Tened presente que conforme se produce un mayor grado de deshidratación se incrementa el riesgo de problemas gastrointestinales, aumenta la frecuencia cardiaca y la viscosidad sanguínea, se suda menos... En definitiva, se produce una gran cantidad de complicaciones, pero se pueden evitar al hidratarse de forma adecuada.

Ahora bien, **nunca bebáis exclusivamente agua** durante toda la prueba por el riesgo de intoxicación por agua, situación de especial relevancia a nivel de salud.

Además, se recomienda consumir sales porque un gran porcentaje de bebidas isotónicas disponibles en el mercado no cumplen con las recomendaciones, dentro de los cuales el más importante es el sodio (como mínimo, la bebida deberá aportar entre 460 y 1150 mg de sodio por litro).

Y una vez acabada la prueba, **es momento de recuperar**.

Ni que decir cabe que no hay que iniciar el proceso de recuperación desde el minuto 0. Es más, se recomienda dejar un tiempo prudencial (15-30 min aproximadamente) para iniciar el consumo de alimentos ya que el estómago y el intestino están poco irrigados debido a la deshidratación y el esfuerzo realizado.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

20 años
de educación,
amor y servicio



Una vez pasado este tiempo, la estrategia de recuperación se centrará en recargar el glucógeno muscular y hepático, rehidratar, y reparar el tejido muscular dañado.

Para ello se pueden usar bebidas isotónicas, proteínas de suero de leche (conocidas como *whey protein*) y/o recuperadores (*recovery*). Por suerte, todos ellos se consumen en forma líquida, por lo que cierto grado de rehidratación está asegurado.

Si tu objetivo es recargar el glucógeno y rehidratar, opta por la bebida isotónica. Si tu objetivo es recuperar el tejido muscular dañado y rehidratar, opta por la *whey protein*. Y si tu objetivo es triple, opta por un *recovery* (70% hidratos, 30% proteína).

Pasado unos 30-60 minutos desde esta ingesta, o una vez recuperado el apetito, lleva a cabo una ingesta rica en hidratos de carbono (por ejemplo, pasta o arroz), acompañados de una cantidad adecuada de proteína (pollo, pavo, pescado, etc.).

Y recuerda, tras una prueba así, la estrategia de recuperación es máximo hasta, aproximadamente, las 24 horas post-competición. Por tanto, aprovecha la merienda, la cena e, incluso, la ingesta previa a dormir para maximizar tu recuperación.

Prof. Dr. Carlos J. Contreras Fernández

Facultad de Deporte UCAM

Dietista-Nutricionista

Cátedra de Fisiología del ejercicio UCAM

Twitter: @CJContrerasFdez