

RECOMENDACIONES GENERALES

DESAYUNOS

En el menú te he propuesto diferentes opciones de desayuno, todos son de absorción lenta, en el caso de que tu desayuno actuase como pos entreno inmediato, previamente habiendo entrenado en ayunas, deberíamos modificarlo un poco incluyendo alimentos de rápida absorción y fácil digestión para recargar los almacenes de glucógeno muscular cuanto antes. Siempre que sea post entreno debemos de meter la proteína como recuperador. Puedes comprar en polvo o simplemente comer alimentos ricos en este macronutriente. Yo aconsejo comprar ya que es barata y ayuda mucho a la recuperación. “SE NOTA”. Simplemente es echarle los cazos convenientes de proteína a un poco de agua o leche y beberla. Yo le suelo añadir semillas y si es post entreno acompaño con un plátano. Se puede hacer todo batido. La futa tiene un índice glucémico (IG) alto y va muy bien para recuperar.

Puedes preparar un bol con bebida vegetal o yogur natural de soja (si compras leche de soja, te recomiendo marcas como Alpro o Soria natural, muy importante leer la lista de ingredientes, y que vengan sin azúcares añadidos, muy interesante que sean enriquecidas en calcio o/y vitamina D). Lo idóneo sería que no añadieses ni azúcar ni edulcorante, acostumbrarse al sabor de los alimentos. Junto con fruta de temporada y cereales integrales (idóneo que no presenten un contenido muy alto en azúcar o edulcorantes, puedes tomar de la marca Weetabix, por ejemplo, o algunos de maíz o quínoa).

Otra opción es prepararte un batido casero de fruta con bebida vegetal, con canela o cacao en polvo y unas tostadas de pan integral. Lo idóneo es que el pan integral sea de calidad (leer etiqueta, elegir aquel cuyo primer ingrediente sea “harina integral de” en, al menos, 75% del total). Puede seleccionar una fuente proteica (huevo, crema de fruto seco tipo crema de cacahuete, humus, etc.) y una fuente grasa (aceite de oliva virgen extra o aguacate).

También, puedes prepararte un Porridge de avena:

Los **copos de avena** pueden tomarse con agua, leche, bebida vegetal o yogurt. Es lo que se suele denominar “Porridge o gachas de avena”. Se prepara cociendo los copos en leche o bebida vegetal caliente hasta que queden blandos. Si tienes poco tiempo por las mañanas, se puede preparar una cantidad grande y guardarla en la nevera. Por la mañana se sirve la ración en un bol, se puede calentar o tomar fría. Por ejemplo:

- Al calentar la leche o bebida vegetal, añadirle piel de naranja o limón y canela y que hierva unos minutos antes de refrigerarlo. Así tendremos Porridge con sabor a leche merengada.
- Añadirle trozos de fruta fresca una vez listo, o permitir que cueza junto a la fruta si lo queremos estilo compota.
- Añadirle frutos secos o semillas.
- Añadirle cacao puro en polvo, o cualquier especia (canela, nuez moscada...)
- Añadirle pasas u otra fruta seca como ciruelas, orejones, higos.
- Rallar chocolate negro de más del 80 % en cacao.

Y, como última opción, puedes prepararte unas tortitas de avena caseras.

Entre horas, o siempre que tengas apetito, incorpora fruta de temporada, al gusto, y frutos secos. En el caso de que la media mañana actúe como post-entreno, tienes diferentes opciones con alimentos o bien en batido.

ALMUERZO

Para el almuerzo puedes comer los días que no entrenes algo ligero como tortas de maíz, frutos secos y fruta. Los días que entrenes si es pre entreno o entrenas de tarde carga de HC con fruta como el plátano, si por el contrario es post entreno porque has entrenado de mañanas debes tomar alimentos con IG ALTO como fruta, cremas de bebe, etc., y proteína (polvo, lácteos, huevo, humus, frutos secos o derivados de estos)

COMIDAS

En las comidas, **SOBRE TODO, LOS DÍAS QUE REALICES ACTIVIDAD FÍSICA con mayor intensidad**, o bien, aquellos en los que llegues con más apetito, vamos a intentar consumir **hidrato de carbono integral de calidad** (pan/pasta/arroz/patata/quínoa), junto **con proteína** (carne, pescado, huevo, legumbre o en polvo) y **verdura** (al menos la mitad del plato). La **proteína** de origen vegetal puedes encontrarla en las legumbres, los frutos secos, cereales, **semillas** y algunos pseudocereales como la quínoa y el amaranto. **Hay que añadir un contenido mayor en hidrato de carbono los días que hagas una actividad física más intensa**, otros días presentan un contenido más bajo, para generar una carga y descarga. De esta manera enseñamos al musculo a trabajar de todas las formas y que se acostumbre a todas las situaciones.

Intenta mantener un consumo habitual de agua, y, de **postre**, prioriza la **fruta de temporada**, ya que facilita la absorción de nutrientes, mientras que, los lácteos, como el yogur, pueden dificultarlos.

MERIENDA

En el caso de la merienda, el yogur con fruta es una buena opción, lo haces de manera habitual, junto con copos de avena y frutos secos, pero, si actúa de pre o post entreno inmediato, añadir miel/fruta seca/ fruta madura, que aumentará tu IG.

CENA

La cena **se basará en verdura** (al menos la mitad del plato), **junto con proteína** (carne, pescado, huevo, legumbre) principalmente. **Excepto los días que hayas realizado actividad física, y tu siguiente comida sea la cena, ahí deberás incluir una fuente hidrocarbonada.** También, **cuando no hayas tomado nada desde la comida**, y simplemente, tengas más apetito, **o, cuando vayas a entrenar en ayunas al día siguiente** con esto podemos jugar y de momento no meterla e ir valorando su incorporación. De todas maneras, si entrenas de manera intensa, y, tu siguiente comida es la cena, puedes añadir patata/arroz/pasta/pan, en pequeñas cantidades.

Si tu fuerte no es cocinar, puedes comprar la verdura o bien ya cortada (bolsa de lechuga, tomates cherry, zanahorias baby,...), congelada (menestras de verduras, brócoli, espinacas, pimientos, en este caso leeremos la lista de ingredientes, solo deberías comprar aquellas en la que solo aparezcan las verduras en cuestión, por ejemplo, si compras espinacas, en la lista de ingredientes solo debe aparecer la palabra espinacas, y si es una menestra de

verduras, solo deben aparecer las verduras en su respectiva proporción, por ejemplo, pimiento verde (40%), pimiento rojo (40%) y brócoli (20%), o compradas en conserva (lata de judías verdes, lata de garbanzos, champiñones, etc.).

TIPOS DE ENTRENO

TIRADAS LARGAS (VOLUMEN)

Lleva un bote de agua y bebida isotónica o pastillas, yo suelo usar para tiradas largas mochila de hidratación del decathlon. Las hay de mil marcas y precios, una sencilla es suficiente que lleve al menos 1L., ve bebiendo de una y otra cada 20 minutos. Además, te adjunto una infografía con pautas de agua, HC y sodio bastante útil en relación al tiempo en el que entrenes, es para maratón, pero, puedes extrapolarla un a la bicicleta.

En los **entrenos prolongados**, pasada 1 hora-15 minutos, si comenzamos a flaquear, ingerir un plátano maduro o 2 dátiles o higos secos.

INTENSIDAD

Los días de intensidad es recomendable llevarte suplementación para que a mitad del entreno se ingieran alimentos de IG ALTO como puede ser un gel energético (cuidado con la cafeína). Hidrátate bien y lleva sales contigo (yo compro capsulas del decathlon).

Si **antes de comenzar un entreno**, sentimos apetito, unos 30 minutos u 1 hora antes, tomar batido de proteína en polvo, plátano, fresas y avena o papilla de bebés. (Se absorbe más rápido)

Puedes **tomarte un gel** energético unos **15-20 minutos antes** empezar a correr si por o que sea **has comido poco o es un entreno repentino** (cambio de planes) y toca intensidad (series) o volumen (>45') que no tenias previsto y no has comido.

TIPO DE INGESTA SEGÚN HORARIO DEPORTIVO

Desayunos:

Antes del entreno: desayuna **1,5-2h antes de entrenar** para evitar molestias digestivas. Si no va a ser así, es recomendable ingerir alimentos de fácil absorción y digestión rápida. (ej. un batido de bebida vegetal con proteína en polvo y fruta madura, así, obtenemos energía de manera rápida. Toma productos de alto índice glucémico (IG), con un bajo aporte de fibra y de grasas, por ejemplo, un zumo de naranja con unas tostadas de pan blanco con requesón y miel. Recuerda beber agua. Justo antes de comenzar, o ya encima de la bici, puedes tomarte una pieza de fruta, como un plátano.

Durante la ruta: Es importante controlar la hidratación, no solo manteniendo un consumo de agua, sino también, controlando el aporte de minerales, como el sodio. Se recomienda alternar agua y bebida isotónica cada 20-25 minutos,

y, cada 45-60 minutos, alimentos con alto índice glucémico, para obtener energía de manera rápida y retrasar la fatiga. Puedes llevar plátanos, pasas, higos secos, orejones, dátiles, un sándwich con miel o bien, geles o barritas (elaboradas en casa o poniendo atención a su composición nutricional).

Después de la ruta: justo después de finalizar la ruta, se deberán ingerir alimentos ricos en hidrato de carbono y proteína, así como, tomar agua de manera regular durante las horas siguientes, para cubrir las pérdidas hídricas durante la etapa. Por ejemplo, un plátano y dos yogures, o, un zumo de naranja natural con leche desnatada.

Almuerzo:

- Si desayunas y realizas un entreno por la mañana, puedes realizar una toma post-entreno (donde recuperar el glucógeno perdido), como las que aparecen en el menú. Y, en el almuerzo, solo consumir proteína y verdura.
- Si desayunas y realizas un entreno por la mañana, y, tu siguiente comida, es el almuerzo, incorpora una fuente hidrocarbonada (recuperar glucógeno).
- Si no entrenas por la mañana, o, el entreno no es muy intenso, puedes tomar fruta de temporada o nada.
- Merienda:
- La opción habitual es yogur natural o de soja con fruta, que podrás complementar con avena y frutos secos, según el apetito.
- Si la merienda opción de pre entreno inmediato o de pos entreno (si entrenas por la tarde), puedes añadirle fruta seca o miel (elevar de manera rápida la carga glucémica, para rellenar reservas).

Cenas:

- Siempre estarán formadas por verduras abundantes y proteína. Solo si vas a realizar un entreno en ayunas, deberás incluir una fuente hidrocarbonada en la cena del día previo. Tienes un ejemplo en la cena del miércoles en color granate.

HIDRATACIÓN Y PAUTAS ANTES, DURANTE Y DESPUES DEL ENTRENO

Intenta mantenerte hidratada todo el día bebiendo agua en abundancia (unos 2L o 1L/1000kcal/día. Distribuye el consumo del líquido a lo largo del día. Bebe agua y bebidas isotónicas durante los entrenos para reponer electrolitos. Adquiere hábitos de hidratación que te permitan estar siempre bien hidratada.

Antes del entreno

Es recomendable una ingesta de unos 400-600 ml de agua o bebida deportiva 1-2 h antes del ejercicio para comenzar la actividad con una hidratación adecuada. Esto te permitirá llevar mejor los entrenos. Si bebes bebidas energéticas con azúcares y sales te ayudará a llenar los depósitos de glucógeno muscular y empezar el entreno cargada.

Durante el entreno

Se aconsejable que **bebas sin tener sed y comas sin tener hambre**. Empieza pronto a beber y a intervalos regulares cada 15-20 min para ir reponiendo electrolitos y liquido. De esta manera mantendrás los niveles de glucosa en sangre y existirá un equilibrio. **BEBE SIN SED!**

Después del entreno

Inicia la reposición de líquidos y solidos cuanto antes después de entrenar. Intenta pesarte antes de salir y después de llegar y bebe en liquido la diferencia. Es aconsejable pesarte con ropa interior las dos veces, de esta manera evitaremos medidas erróneas por acumulación de agua en el tejido y ropa.

Tras ejercicios de larga duración bebe una bebida que tenga sodio (NA), lo que permite aumentar la retención de líquidos y suministra el electrolito eliminado por el sudor. También ingiere alimentos ricos en hidratos de carbono para reponer de forma rápida los depósitos de glucógeno muscular, gastados durante el esfuerzo. Las proteínas deben consumirse al menos antes de las dos horas siguientes a la finalización del ejercicio y así aprovechamos la ventana metabólica.

INFORMACION PRÁCTICA

Te hare una lista de los alimentos que tomas y a que pertenecen cada uno de ellos. De esta manera evitaremos que te lías y pienses todo el rato que toca o que puedo. Al final acabas aprendiéndote todo, ¡HAZME CASO! (sonrisa).

No tiene porque ser todo a rajatabla, puedes preguntarme si tienes algo en mente y vemos como meterlo o a que grupo de macronutrientes pertenece y lo miramos donde encajaría. Te he puesto ejemplos solamente. Un fuerte abrazo!