

Preparación nutricional en pruebas ciclistas por etapas

Alberto Esteban Gascón

Introducción

Las carreras ciclistas por etapas, bien en BTT o en bicicleta de carretera se caracterizan por ser pruebas muy exigentes, con una alta demanda energética y un elevado desgaste muscular que se acentúa a medida que van pasando los días. El poco tiempo de recuperación entre cada etapa va a exigir una correcta planificación ergo-nutricional. Aspectos como la duración de la prueba, época del año, tipo de ciclismo practicado o los objetivos del deportista serán fundamentales para determinar que alimentos serán los más adecuados en cada momento.

Materiales y métodos

Los macronutrientes tendrán una ingesta recomendada de 6-9 g HC por kg de peso, siendo recomendable que sean de bajo o medio índice glucémico antes de la prueba y de alto índice glucémico tras la prueba. Las proteínas pueden llegar a 2,5 g HC /Kg. En este caso usaremos proteínas de alto valor biológico en todas las comidas para optimizar la recuperación muscular. Las grasas a utilizar serán aquellas con alto contenido en ácidos grasos insaturados y omega 3 por su capacidad antiinflamatoria. Las vitaminas y minerales se suministrarán con alimentos y algunos suplementos en carrera.

El desayuno previo a la prueba se realizará con 2 h 30 antes para evitar molestias digestivas e incorporará HC de índice glucémico medio, proteínas de alto valor biológico y fruta.

El almuerzo y cena tendrán la función de reponer los depósitos de glucógeno y reparar la musculatura, para lo que usaremos cereales, pastas, arroces, carnes, pescados y huevos.

La hidratación y suplementación durante la prueba es conveniente entrenarla los meses anteriores para conseguir una buena adaptación a los mismos.

La utilización de bebida isotónica y suplementos durante las pruebas nos aportará hidratación y energía para cubrir las pérdidas que tengamos durante la prueba.

Resultados

La planificación nutricional durante las etapas se realizará junto al deportista, valorando el perfil de la etapa, los objetivos, la suplementación adecuada en cada momento y aquellas ayudas ergogénicas como la cafeína que pueden ser útiles para mejorar sus capacidades.

Conclusiones

- La planificación nutricional en pruebas por etapas debe ser individualizada.
- La recuperación entre etapas es corta, por lo que hay que centrarse en reponer y recuperar de manera óptima.
- Es muy importante una alimentación e hidratación adecuada durante las etapas.
- Toda la preparación habrá que entrenarla durante la temporada para que nuestro organismo lo asimile y podamos conocer lo que mejor nos sienta.

Bibliografía

Elaboración propia.