

101 KM 24H LA LEGIÓN 

**¿QUÉ COMER Y BEBER
ANTES, DURANTE Y
DESPUÉS DE LA PRUEBA?**

LOS EXPERTOS TE AYUDAN



PRE-COMPETICIÓN

REALIZA UNA CENA PREVIA, ASÍ COMO UN DESAYUNO APROX. 2 HORAS ANTES, RICOS EN:

1. HIDRATOS DE CARBONO

PASTA ARROZ PATATA PAN/TOSTADAS



2. PROTEÍNAS ANIMALES/VEGETALES

CARNES PESCADOS HUEVOS QUINOA
LEGUMBRES LÁCTEOS



3. CON POCAS GRASAS

ACEITE DE OLIVA

AGUACATE



RECUERDA QUE EL ALTO CONTENIDO EN GRASAS EN ESTA COMIDA PUEDE AUMENTAR TUS PROBLEMAS DIGESTIVOS DURANTE LA PRUEBA.

Y NO OLVIDES TOMAR AGUA COMO BEBIDA PRINCIPAL

EN COMPETICIÓN

LO IMPORTANTE: NO PROBAR NADA NUEVO DURANTE LA CARRERA!!!

★ HIDRATOS DE CARBONO (30-90 g/hora)

Bebida isotónica;
Geles; Barritas energéticas;
Plátanos, frutos secos ó fruta desecada (dátiles, orejones, higos secos, pasas ...);
comida caliente del avituallamiento

★ HIDRATACIÓN (0'5-1 L/hora)

Agua + bebida isotónica

ó

Agua + sales minerales (*pautadas por tu Dietista-Nutricionista antes de la prueba*)

★ CAFEÍNA

Café/refresco de cola/gel cafeína

Y PARA QUE TU RENDIMIENTO NO DECAIGA:

1. APROVECHA CADA AVITUALLAMIENTO PARA COGER ALGO DE LO PROPUESTO
2. NO OLVIDES REPONER AGUA E ISOTÓNICA
3. EN TRAMOS ASCENDENTES, MEJOR LÍQUIDOS
4. EN TRAMOS DESCENDENTES, MEJOR SÓLIDOS

POST-COMPETICIÓN

TRAS LA FINALIZACIÓN DE LA PRUEBA, ES IMPORTANTE INGERIR:

1. FRUTA ENTERA



2. FRUTOS SECOS



3. BOCADILLO SALUDABLE



4. HIDRATACIÓN

