

## COMER PARA MONTAR MEJOR

**Lo que comas o dejes de comer puede ser decisivo para que tu próxima ruta se convierta en un éxito o en un fracaso...**

Para poder sacar el máximo partido a cualquier ruta de mountain bike, es imprescindible que prestes atención a tu alimentación. No pretendemos esclavizarnos con un estricto régimen de comidas pero sí os invitamos a que aprendáis a saber qué alimentos escoger para disfrutar más en vuestras próximas rutas, marchas o carreras.

### ANTES

Tenemos que remitirnos a **un par de días antes de la cita**. Es conveniente que desde dos días antes prevalezcan los hidratos de carbono en nuestros platos para ir llenando los depósitos (musculares y hepáticos) de glucógeno (en este formato es como se almacenan los hidratos de carbono en los animales y humanos). Basta con que en cada una de las comidas principales del día comas por lo menos un plato de hidratos de carbono y será todavía mejor si además aportas este nutriente a lo largo del día (almuerzo y merienda). Para quienes podáis no estar familiarizados con qué son los **hidratos de carbono**, éstos son principalmente la **pasta, el arroz, el pan, los cereales, las frutas, miel, azúcar, los tubérculos...**, pero las verduras también contienen e incluso los productos lácteos (aunque primordialmente son proteicos).

El que se esté "abusando" de hidratos de carbono no significa que no se deban tomar otros alimentos necesarios como son las proteínas y las grasas, sólo que ocuparán menos sitio en el estómago. De hecho está comprobado que la ingesta de proteínas (carne, pescado, lácteos y demás alimentos de origen animal) promueven la mejor absorción de los hidratos de carbono. El hecho de que prevalezcan los hidratos de carbono en nuestra dieta no significa que debamos comer hasta "reventar". Debemos comer cantidades moderadas de comida y simplemente han de ser de un determinado perfil. Recomendamos también la conveniencia de que los hidratos de carbono ingeridos sean **complejos**, lo que quiere decir que durante la digestión se van liberando paulatinamente a la sangre.

Éstos son principalmente los **cereales, pastas y arroces**. Los hidratos de carbono más complejos son integrales, ricos en fibra, indispensable para la salud de nuestro intestino.

El **desayuno** previo a la ruta debe realizarse con al menos **dos horas de antelación**, para permitir que se complete la digestión. En él deben prevalecer los hidratos de carbono, y deben ser alimentos a los que se esté acostumbrado y sean apetecibles. Si bebes un gran vaso de agua en ayunas, antes de desayunar, conseguirás una mejor hidratación, pero también es importante que cuides este aspecto los días antes, **bebiendo agua abundantemente pero sin exceso** (orina de color claro).

## INMEDIATAMENTE ANTES

En el lapso de tiempo que discurre **desde una hora antes** de comenzar a pedalear e incluso justo antes de empezar (si se comienza despacio) conviene tomar alguna fruta (plátano y manzana pelada suelen ser los más indicados por su perfil nutricional y su "formato" de ingesta). También se puede tomar alguna barrita energética o gel.

## DURANTE

Una vez que ya estemos sobre la bici conviene ingerir algún **alimento ligero cada 45 minutos o cada hora**. Lo habitual es **fruta, frutos secos** (orejones, pasas...) **geles o barritas**, pero hay alternativas. Puedes sustituir los geles por miel o leche condensada desnatada (metiéndola en un recipiente pequeño, como los mini bidones que utilizan los corredores de ultrafondo). Los potitos de bebé también son una buena alternativa, sobre todo aquellos a base de frutas. Las bebidas gaseosas pueden provocar molestias o desarreglos gástricos a consecuencia del gas, aunque un refresco de cola 'te da la vida' cuando se empieza a padecer los síntomas de una "pájara", gracias a su 'pelotazo' de azúcar apoyado con cafeína.

Si piensas echar el día y **parar a comer** (o similar) procura comer ligero. Cocido completo, pote gallego, fabada, cochinillo o chuletón no son precisamente los platos más ligeros, más indicados, ni más apetecibles (a nuestro parecer). Evita también alimentos que repitan mucho (ajo, pimientos...) o muy salados (anchoas) ya que te darán sed. También convendría que dejases reposar la comida al menos media hora.

Opta por un bocadillo (sobre todo por el pan), de jamón york, pavo, pollo o atún, arroz blanco o con leche, pasta sin mucha condimentación, fruta, yogur...

Para mantener la hidratación y también como fuente energética, serán muy útiles las **bebidas deportivas**, energéticas o también llamadas isotónicas. Combinan minerales (que hidratan) y maltodextrinas (una combinación de azúcares que ofrecen una liberación de energía paulatina -rápida, media y lenta-). Procura beber **cada 15 ó 20 minutos**, es mejor que bebas poco con frecuencia que mucho de golpe.

## INMEDIATAMENTE DESPUÉS

**A partir de la media hora y hasta las dos horas después** de haber terminado, se abre una "**ventana metabólica**". Básicamente se trata un período de tiempo en que el organismo está más receptivo a captar nutrientes. Es el momento idóneo para lograr una rápida recuperación. Lo primero de todo será hidratarse, después tomar hidratos de carbono sencillos (lo contrario a los complejos, para que pasen rápidamente a la sangre y de ahí a las células que lo estarán demandando). Una buena ayuda en este aspecto son las bebidas deportivas y una buena alternativa a éstas, son los zumos.

Cuando te sientes a la mesa, de nuevo habrá que darle prioridad a los hidratos de carbono. Las ensaladas y las verduras también son importantes por su alto contenido en agua, que ayudará a rehidratarse.

## DESPUÉS

La próxima comida principal del día (posiblemente la cena) deberá seguir pautas similares a las anteriores pero incluyendo **más alimentos proteicos** para que los músculos se 'regeneren'. En caso de ser la cena la comida que siga a la ruta en bici, entonces combina hidratos de carbono y proteínas, con verdura o ensalada.

## ¿QUÉ DEBO COMER?

Trata de comer siempre alimentos saludables, aléjate de los platos muy elaborados, precocinados, bollería industrial (helados, pasteles...) y comidas rápidas (hamburguesas, pizzas, kebabs...). Si vas a darte algún capricho opta por alimentos que sean lo más naturales posibles (postres caseros, helados no industriales...).

No abuses de guisos muy condimentados, carnes rojas poco hechas, o de los pucheros porque suelen ser costosos de digerir y por lo tanto sientan pesados, además suelen ser muy calóricos porque contienen chorizo, morcilla, tocino... ingredientes que mejor deberíamos evitar por su perfil lipídico rico en grasas saturadas. Cuando tomes grasas mejor que sea aceite de oliva o el proveniente de pescados azules y ten cuidado con las salsas, mantequillas, margarinas y natas. Las últimas recomendaciones son que procures comer todo tipo de alimentos pero con moderación, levantarse de la mesa con la sensación de 'quedarse con hambre' es muy saludable. Mastica mucho los alimentos, come despacio y procura hacer cinco pequeñas comidas al día para favorecer la digestión y evitar 'bajones' a lo largo del día.

## **DESAYUNOS**

Cereales con leche o yogur

Tostadas con mermelada o miel

Fruta

Café

Zumos

## **COMIDAS Y CENAS**

Ensalada, verdura o patatas

Pasta o arroz acompañada de atún, pollo a la plancha, verduras o en ensalada

Pescado al horno o carne a la plancha

Fruta

Yogur

## **ALMUERZOS Y MERIENDAS**

Fruta

Yogur

Tostada

Barrita

## **DURANTE**

Futas (plátanos, manzana o pera troceada...)

Frutos secos (orejones, pasas...)

Geles o barritas

Bebida deportiva

Miel o leche condensada