



## MANTENER ENERGÍA EN DEPORTES OUTDOOR DE LARGA DURACIÓN

Durante los deportes outdoor de larga duración, como el ciclismo de montaña, excursionismo, senderismo, trail running, carreras de obstáculos de larga distancia, entre otros, las necesidades de alimentos y bebidas dependerán de la distancia, la elección de la comida previa al ejercicio y de los retos que implica comer e hidratarse durante este tipo de eventos por las condiciones ambientales en las que se desarrollan. Consumir suficiente energía te ayudará a prevenir la fatiga muscular, mantener el ritmo y la concentración, mejorando el rendimiento.

Experimentar diferentes combinaciones de alimentos, bebidas y productos deportivos durante el ejercicio te ayudará a entrenar tu capacidad gástrica y a probar tu tolerancia a cada uno, permitiéndote identificar cualquier problema gastrointestinal. Es importante que consumas alimentos ricos en carbohidratos que sean fáciles de digerir, esto debido a que el glucógeno que tienes almacenado en tus músculos se va a ir agotando conforme aumente la duración, provocando que te fatigues más rápido. Sin embargo, debido a que la duración de este tipo de deportes generalmente es mayor a 120 min, también puedes incluir durante el ejercicio alimentos con moderado aporte de proteína para evitar sentir hambre; además, durante las competencias de mayor duración, el ritmo de carrera puede ser más lento, por lo que hay mayor oportunidad de consumir alimentos sólidos. Evita alimentos ricos en grasa y fibra para no sentir molestias en el estómago.

Los alimentos deben ser fáciles de transportar para no cargar gran peso en la mochila o en el cinturón que utilices durante el ejercicio. Para quienes hacen ciclismo de montaña, tienen la ventaja de poder llevar alimentos y bebidas en la bicicleta, pero también deben buscar opciones prácticas que les den energía. Algunos ejemplos son: bebidas y barras deportivas, plátano, galletas de arroz inflado con crema de cacahuete, barras de cereal, palitos de pan, fruta deshidratada, geles deportivos, gomas, sándwich de pechuga de pavo o queso bajo en grasa, rollitos de arroz con atún, cuadritos de pasta con pollo empaquetados en bolsas herméticas, carne seca, galletas saladas con jamón, sándwich de mermelada, pretzels. Los



puedes consumir cada hora de ejercicio para mantener tus niveles de energía. No te esperes a sentir hambre para comer porque puede distraerte de tu objetivo.

Cuando hagas tu lista de alimentos y bebidas que vas a consumir, debes tomar en cuenta que, en este tipo de deportes, sobre todo cuando entrenas o compites largas distancias, no sólo tus músculos se fatigan, también tu paladar se cansa de un mismo sabor, por lo que te recomendamos tener una variedad de alimentos y bebidas que sean diferentes en sabor y textura para que no te aburras de consumir lo mismo y puedas cubrir tus necesidades de energía.

Finalmente, recuerda que estos deportes generalmente se practican en áreas boscosas y rurales, donde las facilidades para comprar algo durante el ejercicio son mínimas, por lo que debes ir preparado con tus propias bebidas y alimentos ricos en carbohidratos para consumirlos antes, durante y después del ejercicio.

## RECOMENDACIONES PARA MANTENER TU ENERGÍA EN DEPORTES OUTDOOR DE LARGA DURACIÓN

### 1- ¿Qué alimentos escoger?

Prepara una variedad de alimentos y bebidas que sean diferentes en sabor y textura. Opta por alimentos fáciles de transportar para no cargar gran peso contigo.

\*Recuerda ensayar tus estrategias de alimentación e hidratación durante los entrenamientos. No pruebes nada nuevo el día de tus carreras.



#### Prioriza:

- Alimentos ricos en carbohidratos, fáciles de digerir.
- Alimentos con moderado aporte de proteína.

#### Evita:

- Alimentos ricos en grasa y fibra.



### 2- ¿Cuándo consumir alimentos?

- Debes consumirlos antes, durante y después del ejercicio.
- No esperes a sentir hambre para comer, consume alimentos cada hora de ejercicio para mantener tus niveles de energía.