

CAPÍTULO 2: ¿Qué comer en la fase de entrenamiento?



Para resistir las duras etapas de la Nissan Titan Desert, se necesita mucha energía, y la fuente de energía que utiliza el músculo de los ciclistas es básicamente glucosa y ácidos grasos. Por ello es importante calcular bien lo que se come para asegurar y mantener las reservas de glucógeno y disponer de altos niveles de glucosa que suministre energía, pues de lo contrario aparece la fatiga.

Qué comer durante los entrenamientos:

- 3 comidas completas y 2 tentempiés a base de snacks de muesli, galletas dietéticas, frutas secas y frescas...
- Dejar un período de 2-3 horas entre comida y entreno, así como un tiempo de 1 hora entre la finalización de la actividad y la toma de alimentos sólidos.
- Evitar la toma de alimentos proteicos y grasos a la vez. Elegir coccciones sencillas.
- Tomar agua y bebidas hidroelectrolíticas, antes, durante y después del entreno.

Los nutrientes que no deben faltar

- La **vitamina E** por sus propiedades antioxidantes. La encuentras en alimentos como el aceite de germen de trigo. Tómalo en perlas (4 al día) o en escamas (3 cucharadas al día en sopas, yogur, etc.)

- **Vitamina C**, su alto poder antioxidante la hace imprescindible para ayudar a evitar los radicales libres que se forman durante el ejercicio y que pueden favorecer la aparición de las agujetas. Además la vitamina C, incrementa la resistencia física y aumenta la combustión de ácidos grasos. Las frutas y verduras frescas son las mejores fuentes de vitamina C. Toma cada día 5 raciones de frutas y verduras.

-El **hierro**, es esencial para la oxigenación de los músculos y para la obtención de energía. Son especialmente ricos en hierro, las almejas, los orejones (melocotones secos) y el alga espirulina, que puedes tomar en comprimidos.

- **Magnesio y calcio** ayudan a la contracción y relajación de los músculos. La mejor fuente de calcio y magnesio son los frutos secos (almendras, nueces, pistachos), algas y semillas (pipas de girasol y de calabaza).

- **Tiamina** (vitamina B1), ayuda a convertir los azúcares en energía retrasando la aparición de la fatiga y mejorando el funcionamiento muscular. Se encuentra principalmente en la levadura de cerveza, los cereales integrales, los frutos secos y la carne. Toma cada día 8 comprimidos de levadura de cerveza, o 3 cucharadas de levadura de cerveza en polvo.



NUTRICIÓN DEPORTIVA



- Los **ácidos grasos omega 3**, que gracias a su efecto procirculatorio ayudan a mejorar la oxigenación muscular y por tanto el rendimiento deportivo. Toma pescado azul, 3 veces a la semana, o 2 perlas diarias de ácidos grasos omega 3.

- La **L-carnitina**, te ayudará a transformar la grasa en energía, y te dará un plus de fuerza, además de que gracias a su actividad antiinflamatoria, te ayudará a evitar la aparición de agujetas. Puedes tomar cada día un vial de 1.500 mg de L-carnitina, u optar por las cápsulas de L-carnitina con ginseng (de 2 a 4 cápsulas al día), o incluso tomarla asociada a la maca, una planta andina famosa por efecto vigorizante.

Suplementos recomendados para esta fase:

- Vigor Sport bebida isotónica
- Snacks de muesli
- Barritas energéticas
- Antiox: son cápsulas ricas en vitaminas y minerales antioxidantes que ayudan a proteger la musculatura durante el ejercicio intenso y prolongado.
- Perlas de aceite de germen de trigo
- Levadura de cerveza en comprimidos
- L-carnitina con ginseng