

CAPÍTULO 5: Empieza el maratón: Qué comer durante la etapa



Durante la carrera es importante mantener una buena hidratación para prevenir el exceso de pérdida de líquidos que en un maratón como la Nissan Titan Desert es más importante debido a la climatología de la zona. Por tanto, deben reponerse frecuentemente los líquidos y minerales con bebidas hidroelectrolíticas, bebiendo a pequeños sorbos y con frecuencia.

Desde que se sube a la bicicleta e inicia la carrera, el ciclista ya puede empezar tomar a pequeños bocados: galletas dietéticas, snacks de muesli, barritas energéticas, zumos de frutas, frutas frescas (especialmente recomendado el plátano y la manzana) y frutos secos (higos, pasas y almendras), con el fin de mantener los niveles de glucosa sanguínea y favorecer el ahorro de las reservas de glucógeno.

¿Cuánto hay que beber?

El doctor Piero Galilea, asesor médico nutricionista del CAR (Centro d'Alt Rendiment), aconseja que en una carrera como la Nissan Titan Desert, el ciclista tendría que beber un litro por hora. *"Pero como ninguno cumple esta regla –afirma– yo les recomiendo que se entrenen a beber antes de la prueba para ir acostumbrándose. Hay que beber aunque no se tenga sed, pero sin llegar a empacharse"* –señala, un sorbito, y ya está bien".



Pequeños sorbos y con frecuencia. Cada 15 minutos

- Al terminar la etapa

Inmediatamente después de la carrera y antes de 2 horas tras el final de la misma, se recomienda que el ciclista tome alimentos ricos en hidratos de carbono, simples o compuestos (un plato de pasta o de arroz, por ejemplo), para rellenar los depósitos de glucógeno del músculo con mayor facilidad. La primera comida de alimentos sólidos se llevará a cabo como mínimo 1 hora después de haber concluido la etapa.

Suplementos que te irán bien:

- Vigor Sport bebida isotónica
- Barritas energéticas Vigor Sport
- Vigor Sport Carbohidratos
- Perlas con ginseng siberiano