



## MANUAL DIETÉTICO CICLISTA

### Alimentación para ciclistas

El cuerpo para mantener un pedaleo a ritmo constante durante un tiempo más o menos prolongado, utiliza fundamentalmente el metabolismo energético aeróbico, es decir, el cuerpo es capaz de obtener energía para desarrollar el trabajo del ejercicio en presencia de oxígeno. Cuando realizamos un sprint o una aceleración rápida, se utiliza en mayor medida el metabolismo anaeróbico.

La alimentación de la persona que practica el ciclismo debe ser una alimentación equilibrada y tener en cuenta el número de horas de práctica del ciclismo y la intensidad del ejercicio.

El gasto energético será mayor cuanto mayor sea el tiempo y la intensidad del ejercicio. Es relativamente fácil incurrir en ingestas de calorías inferiores al gasto energético porque el ejercicio físico no siempre produce un aumento del apetito.

El deportista deberá realizar una ingesta de nutrientes apropiada, prestando especial atención a la cantidad de carbohidratos. Estos son el principal combustible que el cuerpo utiliza durante el ejercicio físico de bicicleta.

Otro aspecto importante en la nutrición del ciclista es la hidratación. El ambiente en el que desempeñamos la carrera y la cantidad de sudor determinará el grado de hidratación requerido. Ambientes calurosos nos hacen sudar más y esto supone mayores pérdidas de líquido y minerales.

### Qué comer durante la práctica del ciclismo

En la bici generalmente las oportunidades de beber e ingerir alimentos son buenas.

Los ciclistas recreacionales o aficionados pueden llevar bidones y frutas, bocadillos o suplementos de una forma sencilla, colocados en la bici o acarreándolos en una mochila o riñonera. En competiciones será más difícil y por esta razón el ciclista debe prestar atención a una buena

planificación de las comidas, suplementación e hidratación durante la carrera.

Cuando el tiempo de bicicleta es inferior a una hora, simplemente será necesario llevar una dieta suficiente en energía y variada en nutrientes y una hidratación correcta. Encima de la bici es importante llevar un bidón de agua para beber de vez en cuando.

Si vamos a estar en la bici más de una hora, es importante llevar bidones de agua suficientes y planificar los puntos en los que podremos rellenar esos bidones para no quedarnos sin agua.

Se deben evitar las pérdidas de peso acentuadas. Una pérdida de peso de más del 2% indica un estado de deshidratación que pondrá en riesgo nuestra salud.

Los alimentos que podemos llevar en la bici pueden ser frutas o frutas desecadas (plátanos, pasas, orejones). Podemos llevar bocadillos y rellenarlos de alimentos:

- Salados, como fiambres poco grasos (pavo, jamón dulce) o atún o tortilla o queso
- Dulces, como crema de cacao o mermelada o membrillo, por ejemplo. Los alimentos deberán ser de índice glucémico alto, esto significa que deben aportar hidratos de carbono que produzcan aumentos rápidos de glucosa en sangre, por lo que evitaremos alimentos que nos aporten demasiada fibra, por ejemplo pan integral.

Los suplementos deportivos suponen una forma sencilla y fácil de llevar de energía para el ejercicio, pero no debemos olvidar que los alimentos que hemos descrito también nos pueden ofrecer los nutrientes necesarios para la práctica del ejercicio.

Los suplementos que más se utilizan son:

- Bebidas deportivas: se utilizan para abastecer de energía (contienen azúcares) y para hidratarse durante los entrenamientos o las carreras y para rehidratarse después de una sesión deportiva. Contienen algunos electrolitos (minerales como el sodio y el potasio) para ayudar a reemplazar las pérdidas por sudoración y aumentar la ingesta voluntaria de líquido (el sodio provoca sed por su sabor salado).

- Geles deportivos: Son fuente de hidratos cómoda y estándar y fácil de llevar.
- Barritas deportivas: Fuente de carbohidratos, proteínas y micronutrientes (vitaminas y minerales) cómoda, compacta y fácil de llevar.
- Batidos alimenticios: son útiles para justo antes y para la recuperación post ejercicio. Fácil de llevar cuando el ciclista tiene que viajar.
- Suplementos de minerales y vitaminas: útiles cuando el deportista tiene que viajar o cuando la alimentación no es suficiente o es de menor calidad por estar de viaje o por otras restricciones prácticas.
- Suplementos de electrolitos: Aportan sodio en deportistas que tienen pérdidas por sudoración y en salidas de varias horas o competiciones largas.

Una alimentación inadecuada produce un peor rendimiento físico y puede llevar a deficiencias de vitaminas y minerales. Además el sistema inmune se verá comprometido lo que hace que el deportista pueda ser más susceptible a caer enfermo o a recuperar mal después del ejercicio, incluso, más propenso a lesionarse.

El asesoramiento por parte de un nutricionista deportivo consigue que el deportista lleve una buena planificación dietética conforme a sus necesidades particulares, adaptando la alimentación y la suplementación al objetivo propuesto, teniendo en cuenta la tolerancia y gustos de la persona. La correcta planificación dietética consigue minimizar los riesgos y mejorar el rendimiento del ciclista.