

ENERVIT NUTRITION GUIDEBOOK FOR IRONMAN®

Todo lo que necesita saber sobre nutrición
y entrenamiento para tu próximo Ironman.



OFFICIAL NUTRITION PARTNER

1 INTRODUCCIÓN

No hay dudas: el triatlón es un deporte increíblemente fascinante. La combinación en la misma carrera de tres grandes disciplinas, como nadar, montar en bicicleta y correr, contribuye mucho a lograrlo. También la dureza de las competiciones, en particular de las más largas, desempeña un papel fundamental para atraer a más y más atletas hacia el triatlón, que se percibe como un desafío personal para mejorar cada vez más y alcanzar metas deportivas que fueron impensables durante muchos años.

La dificultad de las competiciones y la necesidad de entrenar simultáneamente en disciplinas tan diferentes no dejan, sin embargo, espacio para la improvisación.

Por el contrario, se debe ser muy hábil y eficiente en el cuidado de cada aspecto, tanto en el entrenamiento como en la carrera, especialmente en la comprensión y el manejo óptimo de las grandes necesidades nutricionales impuestas por el triatlón.

Es por eso que, como triatleta, más que otros atletas, se vuelve importantísimo **comprender cómo las elecciones nutricionales correctas impactan positivamente en la efectividad y la tolerabilidad del entrenamiento y en las habilidades de rendimiento en la carrera.** Solo de esta manera podrá decir, no solo que lo ha “dado todo”, sino que ha aprovechado al máximo todos los potenciales deportivos, con la certeza de haber tomado las decisiones nutricionales correctas para su salud, logrando mejores resultados de los esperados.

Para apoyar mejor su compromiso físico y mental y su salud, Enervit ha desarrollado esta guía nutricional que puede seguir tanto en el entrenamiento como en la carrera.



ES LA ELECCIÓN DEPORTIVA ELEGIDA POR:

DANIEL FONTANA



ALESSANDRO DEGASPERI



FREDERIK VAN LIERDE



2 NUTRICIÓN EN EL DEPORTE: LOS TRES PILARES

Tres son los pilares en los que se basa la nutrición en el deporte: **ENERGÍA, RECUPERACIÓN E HIDRATACIÓN**. Los tres son esenciales e indispensables. Vamos a verlos juntos.

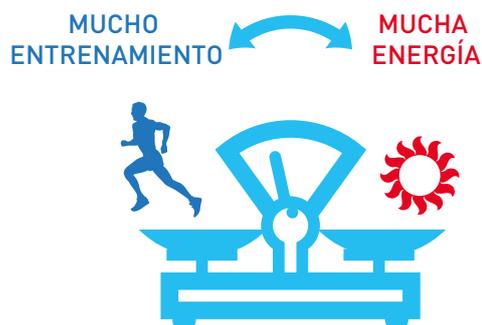


3 ENERGÍA

El entrenamiento es muy alto, así que se necesitará mucha energía. Energía que se puede almacenar durante las sesiones de entrenamiento y el resto del día. Obviamente, en los días de mayor actividad deportiva, el gasto energético es mayor. En los días de reposo, de recuperación activa o incluso de entrenamiento de corta duración y no de alta intensidad, es menor. Ciertamente, el aporte de energía en la dieta tiende a ser más alta los primeros días y más baja los siguientes y, siempre que el aporte mínimo esté garantizado, lo que va a contar más será el saldo promedio de energía entre gastos e ingresos durante varios días consecutivos.

EN RESUMEN:

Un buen suministro de energía será el que cubra los gastos promedio y que no tiene por qué equilibrar de modo exacto los ingresos y gastos en un solo día.



3.1 DE DONDE RECIBIMOS ENERGÍA: EL PAPEL CENTRAL DE LOS CARBOHIDRATOS

La energía para el triatlón proviene esencialmente de dos fuentes: **carbohidratos y grasas**. Ambos son esenciales, pero tienen diferentes características funcionales y la mayor diferencia es que **los carbohidratos son el único combustible capaz de soportar el ejercicio a intensidades más altas. Solo si los carbohidratos están disponibles, su esfuerzo máximo dará el mejor resultado posible.**

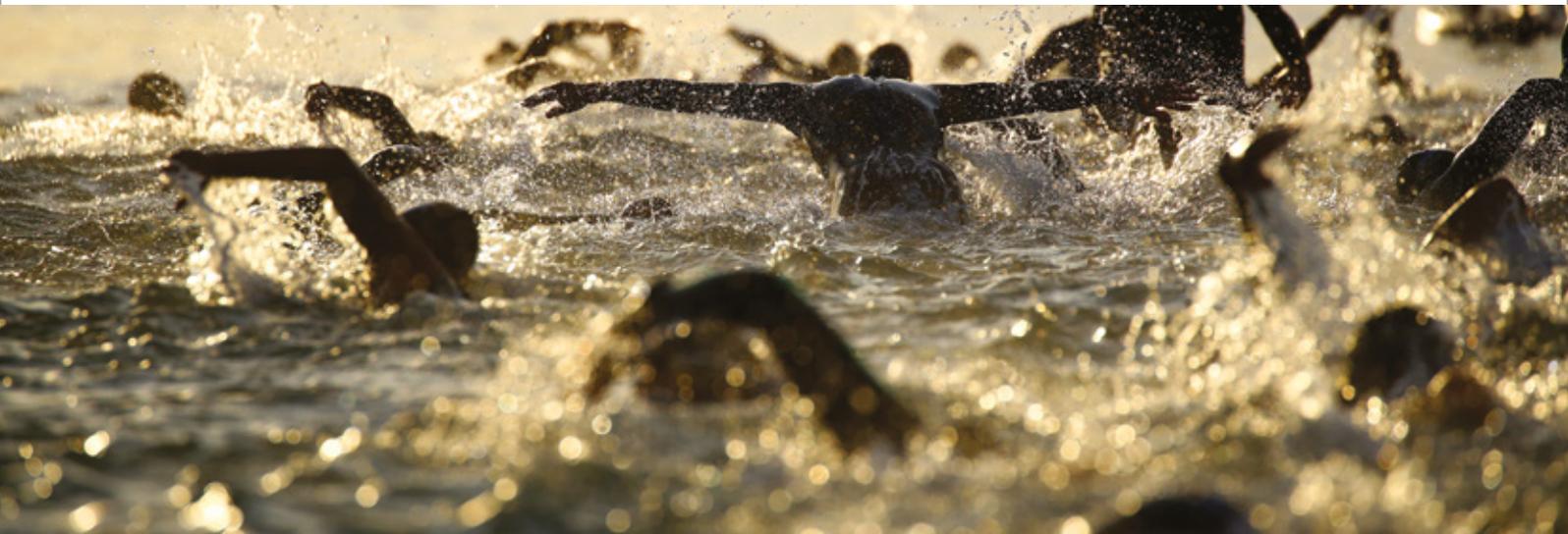
Por lo tanto, habiendo establecido que la disponibilidad de carbohidratos es indispensable en el ejercicio de alta intensidad, es esencial que su dieta diaria incluya una cantidad adecuada. Sin embargo, para las grasas no habrá problemas: ya están presentes en su cuerpo en cantidades más que suficientes. Más bien, en su dieta diaria, consuma solo grasas de alta calidad, como el aceite de oliva virgen extra.

Incluso los ácidos grasos omega-3 serán importantes, como puede leer en uno de los párrafos siguientes.



3.2 CARBOHIDRATOS DURANTE EL EJERCICIO Y LOS CARBOHIDRATOS DURANTE EL DESCANSO: ¿CÓMO EQUILIBRARLOS?

No hay un patrón fijo que establezca cuántos carbohidratos necesita tomar durante el ejercicio y cuántos en reposo. Es por eso que puede ajustarse de manera personalizada y variable, desde entrenamiento a entrenamiento, a día a día. Sin embargo, incluso sin un esquema preestablecido, sepa que sus elecciones siempre deben basarse en estos principios fundamentales:



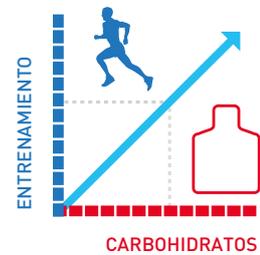
1 **Cuanto más larga sea la duración y la intensidad de la sesión de entrenamiento**, especialmente si las sesiones son más de una en el mismo día, **mayor será la necesidad de tomar carbohidratos durante el ejercicio**.

2 La capacidad del cuerpo para reintroducir energía a través de los carbohidratos durante el ejercicio es grande, pero no ilimitada. No sólo eso, es esencial que la cantidad de **glucosa** ingerida como tal o en forma de sus polímeros (maltodextrina y almidón) no exceda de **60 gramos por hora** y que la cantidad de **fructosa** no excede de los **30 gramos por hora**, para **un total de 90 gramos de carbohidratos por cada hora de ejercicio**. Cantidades más bajas de carbohidratos serán, sin embargo, adecuadas en muchas situaciones de entrenamiento, sea cual sea su nivel como atleta. En particular, se cree que una cantidad igual a 60-75 g de carbohidratos por hora de ejercicio (en la mezcla de glucosa / maltodextrina con fructosa) es el más seguro para asegurar la energía y reducir el riesgo de estrés intestinal

3 Si la **intensidad del ejercicio** a entrenar es **baja**, entonces su consumo de hidratos de carbono durante la natación, al pedalear o correr no tiene porque ser abundante, y su reintegración durante la práctica deportiva necesitará de un menor esfuerzo. Sin embargo, si usted es un atleta bien entrenado y se entrena a una **alta intensidad**, usted **será capaz de consumir muchos más hidratos de carbono** y agotar las reservas completas de carbohidratos antes de acabar la sesión de entrenamiento, por ello es más importante en estos entrenamientos optimizar la ingesta de carbohidratos.

EN SINTESIS:

Al aumentar el volumen y la intensidad del ejercicio aumentará su consumo de hidratos de carbono, que tendrá que cubrir asumiéndolos **tanto en reposo como durante el entrenamiento**, teniendo en cuenta que hay que respetar las reglas precisas de la cantidad máxima por hora de ejercicio, tipo de entrenamiento o tipo de carrera que es. La cantidad de carbohidratos que puede asumir por cada hora de ejercicio puede variar según el número total de horas programadas para ese día.



GLUCOSA
60g/1h

FRUCTOSA
30g/1h



Una buena posibilidad podría ser:

- A. APOORTE BAJO:** aproximadamente **30 g de carbohidratos** por hora de ejercicio, para sesiones que duran aproximadamente 1-2 horas
- B. APOORTE MEDIO:** aproximadamente **60 g de carbohidratos** por hora de ejercicio, para sesiones de 2-3 horas
- C. APOORTE ALTO:** hasta un máximo de **90 g de carbohidratos** por cada hora de ejercicio, para sesiones de más de 3 horas de duración. Se sugiere una mezcla con glucosa / maltodextrina (en la cantidad de 60 g / h) y fructosa (30 g / h)

Sin embargo, las posibilidades reales de ingesta de carbohidratos durante el ejercicio serán diferentes entre nadar, montar en bicicleta y correr, y también entre entrenamiento y competición. En todos los casos, entre alimentos y/o suplementos dietéticos, tendrá numerosas y válidas alternativas disponibles.

En cuanto a la integración, podría considerar las siguientes opciones:

A. APOORTE BAJO: cada hora de ejercicio elegir alternativamente entre:

- 1) 1 bidón (500ml) con 2 cucharadas de **Enervit Sport Isotonic Drink**
- 2) 1 bidón con 1 cucharada de **Enervit Sport Isotonic Drink**
+ 1 barrita **Enervit Sport Competition Bar**
- 3) 1 Gel de **Enervit Sport Liquid Gel** o
Liquid Gel Competition con cafeína



B. APOORTE MEDIO: cada hora de ejercicio elegir alternativamente entre:

- 1) 2 bidones con 2 cucharadas cada uno de **Enervit Sport Isotonic Drink**
- 2) 1 bidón con 2 cucharadas de **Enervit Sport Isotonic Drink**
+ 1 barrita **Enervit Sport Competition Bar**
- 3) 2 geles de **Enervit Sport Liquid Gel** o
Liquid Gel Competition con cafeína



C. APOORTE ALTO: cada hora de ejercicio elegir alternativamente entre:

- 1) 2 bidones con 2 cucharadas cada uno de **Enervit Sport Isotonic Drink**
+ 1 gel de **Enervit Sport Liquid Gel Competition**
+ 1 gel de **Enervit Sport Liquid Gel**
- 2) 1 bidón con 2 cucharadas de **Enervit Sport Isotonic Drink**
+ 1 gel de **Enervit Sport Liquid Gel Competition**
+ 2 **Enervit Sport Gel**



4 RECUPERACIÓN: REPARACIÓN, RECONSTRUCCIÓN Y ADAPTACIONES MUSCULARES

Las proteínas y sus componentes, los aminoácidos, desempeñan un papel esencial en la dieta del deportista. Hay muchas razones por las cuales la proteína se ingiere en el deporte. Entre ellas, cabe mencionar los siguientes:

- 1 **Reparación de las proteínas musculares** y otros tejidos dañados por el ejercicio.
- 2 **Remodelación de las proteínas musculares**, tendinosas, ligamentosas y óseas en base a la función adaptativa al ejercicio.
- 3 **Crecimiento** de masa libre de grasa y, en particular, **de masa muscular**.



En cuanto a las proteínas, la mayoría de los atletas desconocen dos aspectos fisiológicos básicos:

1. El estímulo resultante del entrenamiento dura muchas horas;
2. Las proteínas no se almacenan en el cuerpo, por lo que es bueno tomar proteínas en varias etapas.

En la práctica, **las proteínas que se ingieren en cada comida permanecen disponibles para la recuperación y el crecimiento durante solo unas horas**. Hay más. Durante estas horas las posibilidades de que las proteínas introducidas con la dieta puedan ser utilizadas no son ilimitadas. ¿Qué hacer? **Controle la cantidad y la calidad de las proteínas que ingiere**. Es importante que los alimentos de origen proteico que elija sean de alta calidad y contengan los aminoácidos esenciales. Específicamente deben contener 8 g de aminoácidos esenciales y 2-3 g de leucina. La cantidad de proteína que debe ingerir en cada comida es de alrededor de **0,25 a 0,3 g por kg de peso corporal**. El número de comidas en las que se debe planificar y respetar la ingesta de proteínas puede variar, dependiendo de si se ha entrenado por la mañana, por la tarde o por la noche. En principio, le recomendamos que **ingiera comidas que incluyan una ingesta adecuada de proteínas al menos de 3 a 4 veces al día y preferiblemente que pasen de 3 a 4 horas de diferencia entre las tomas**. Luego hay otro momento que merece una atención especial, el post-ejercicio inmediato a un entrenamiento o la competición, durante el cual es esencial introducir proteínas, incluso si no tiene hambre.



Pero no solo proteínas. Después del entrenamiento o de la carrera, en la comida de recuperación, intente tomar también carbohidratos, cuyas cantidades variarán dependiendo del gasto energético de la sesión de ejercicios que acaba de terminar y de la necesidad de restablecer el suministro de energía más o menos rápidamente antes de afrontar la siguiente sesión. Un producto que le dará la oportunidad de tomar tanto los carbohidratos como los aminoácidos de mayor importancia en este momento, es **Enervit Sport Recovery Drink**. Una bebida agradable, fácil de preparar, que, si se toma dentro de los primeros **30' después del final del ejercicio**, también le proporcionará la cantidad necesaria de minerales y vitaminas.



5 HIDRATACIÓN

El papel de la hidratación en el deporte en general, y en el triatlón en particular, en los últimos años – aunque se mantienen los conocimientos tradicionales de las funciones y el desempeño de la hidratación sobre la capacidad y las prestaciones en carrera– se ha visto enormemente enriquecido por el evidente impacto que la hidratación propia tiene sobre la adaptación al ejercicio

5.1 HIDRATACIÓN Y SUS CAPACIDADES DE RENDIMIENTO DEPORTIVO

El desarrollo del estado de deshidratación determina una serie de modificaciones desfavorables que afectan sobre todo a dos campos fisiológicos:

- 1 **Funciones nerviosas centrales**, con participación en el desarrollo de la llamada “fatiga central”.
- 2 **Funciones cardiovasculares**, con la reducción del transporte de oxígeno a los músculos y, por lo tanto, la limitación del metabolismo energético aeróbico y la participación en el desarrollo de la llamada “fatiga periférica”.



No solo eso, la deshidratación también provoca un **aumento en la temperatura muscular** que, a su vez, determina una reducción en las capacidades contráctiles de los músculos y cambios en los mecanismos de transmisión del impulso contráctil de las estructuras nerviosas a las musculares.

Las pérdidas de sudor durante el triatlón varían mucho y dependen de muchos factores, como las condiciones ambientales, la aclimatación, la genética de cada atleta y, por supuesto, la duración del ejercicio. Esto requiere diferentes prácticas de rehidratación de un caso a otro, programadas según la fisiología de cada atleta y las condiciones ambientales específicas. Por lo general, tenga en cuenta que **en las sesiones en las que el ejercicio dura más de 1 hora, podría ingerir aproximadamente 400-800 ml de agua cada hora, siempre poco a poco y bebiendo a pequeños sorbos y en múltiples ocasiones.** Sin embargo, en el caso de una fuerte sudoración, esta cantidad puede no ser suficiente. Es una práctica común considerar el cambio en el peso corporal durante el ejercicio como un indicador de la variación del contenido de agua en nuestro cuerpo y, por lo tanto, del cambio en el estado de hidratación y la necesidad de rehidratarse. El punto en el que todos están de acuerdo es que una pérdida de peso de hasta el **2%** con respecto a antes del ejercicio (en un atleta inicialmente bien hidratado) difícilmente producirá efectos fisiológicos desfavorables. En cualquier caso, **es esencial que comiences tus sesiones de entrenamiento y las carreras en condiciones de hidratación normal. Junto con el agua será bueno restaurar también las sales minerales, especialmente el sodio, el más abundante en sudor.** La concentración de las sales minerales en las bebidas rehidratantes debe controlarse muy bien y, en particular en caso de sudoración intensa, sea entrenamiento o competición, será útil contar con productos diseñados específicamente para esta función, como **Enervit Sport Isotonic Drink**. En las distancias IRONMAN® e IRONMAN 70.3® también recomendamos el uso de **Enervit Salt Caps**, prácticas cápsulas a base de sales de sodio.



Recuerde: Hay que hidratarse a una velocidad constante, evite tomar demasiados líquidos de una sola vez.

5.2 HIDRATACIÓN DURANTE SU ENTRENAMIENTO

En los últimos tiempos, la atención también se ha centrado en los **efectos negativos** que el estado de **deshidratación** ejerce sobre los procesos de adaptación al ejercicio, es decir, **sobre la efectividad del entrenamiento.** En particular, se destacó que la reducción del volumen de las fibras musculares, asociada con la pérdida de agua por deshidratación, produce efectos negativos en su metabolismo. Motivo por el cual, si desea que sus esfuerzos en el entrenamiento produzcan los resultados deseados, asegúrese de que su estado de hidratación sea siempre perfecto, todos los días.



6 SUPLEMENTOS DIETÉTICOS

Además de los suplementos dietéticos que contienen carbohidratos, proteínas, minerales, vitaminas, es importante que considere la **cafeína, los flavonoides de cacao y los ácidos grasos omega-3.**



6.1 CAFEÍNA

Desde hace tiempo se sabe que **la cafeína** contenida en el café, en otras bebidas y en productos deportivos específicos, **es eficaz para aumentar la capacidad de resistencia.** Este aspecto también es confirmado por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA), que reconoce que la cafeína, tomada aproximadamente 1 hora antes del comienzo del ejercicio, a una dosis de 3 mg / kg de peso del deportista, **reduce la percepción de esfuerzo y mejora las prestaciones de resistencia.** Es por esto que vale la pena tenerla en cuenta, siempre que conozca algunas informaciones y respete ciertas reglas.

- La cantidad de cafeína que deberá tomar antes de la competición **no debe exceder los 3 mg por kg de peso corporal.**
- **Prueba la cafeína en los entrenamientos.** En algunos casos, de hecho, causa efectos secundarios desagradables como ansiedad, aceleración del ritmo cardíaco, dolores de cabeza, mareos, náuseas y otros trastornos gastrointestinales.
- En el caso de que el **entrenamiento o la prueba dure mucho tiempo**, puede evitar tomar cafeína antes de la salida y tomar la misma dosis unos **40-60 minutos antes del inicio de la fase de la prueba que pueda ser de mayor dificultad** y/o la parte más relevante para obtener un buen resultado.

Si piensas en tomar cafeína, debes saber que existe **Enervit Mate Shot** en el que un vial contiene 180 mg de cafeína natural. Práctico para beber, especialmente en los típicos momentos de excitación que preceden al inicio de la carrera.



6.2 LOS FLAVONOIDES DEL CACAO

En los alimentos de origen vegetal se encuentran sustancias de una familia muy numerosa e interesante desde el punto de vista médico, la de **los polifenoles.** Estas sustancias se han asociado con propiedades beneficiosas de varios tipos, todas eficaces para preservar y mejorar el estado de salud.



Entre los polifenoles, **los flavonoides extraíbles del cacao** han despertado un interés particular, demostrando **la capacidad de dilatar los vasos sanguíneos en los músculos y favorecer la llegada de nutrientes y oxígeno, y la eliminación de los metabolitos producidos por la activación muscular**. Específicamente, los flavonoides del cacao han demostrado una efectividad significativa en el mantenimiento de la elasticidad de los vasos sanguíneos y en favorecer, en una situación de hipoxia (cuando hay falta de oxígeno), **la síntesis de un gas, el óxido nítrico**, ya presente fisiológicamente en el cuerpo. Se trata de un gas incoloro que las células producen continuamente a niveles bajos para controlar la contracción de las células musculares y nerviosas. Para que estos beneficios se desarrollen, la cantidad de flavonoides que se deben tomar con total seguridad desde el punto de vista médico, es mucho mayor de la que se puede encontrar en el chocolate. Es por esto que se debe recurrir a preparaciones específicas enriquecidas y garantizadas en sus contenidos. Enervit le ofrece dos opciones: **Enervit Sport Carbo Flow** (que es también rico en carbohidratos de bajo índice glucémico), ideal para el desayuno antes de la carrera y los días que la preceden, y **Enervit Sport Just Flow**, que contiene solo flavonoides de cacao, útil en periodos de preparación más intensa.



Para obtener más información, visite www.equipeenervit.com, web dedicada a la ciencia del deporte

6.3 LOS ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3

Los ácidos grasos omega-3 son **grasas esenciales tanto para la salud como para el deporte. Su ingesta a través de la dieta y/o la suplementación dietética es insustituible**. Para el deportista, la necesidad es alta, ya que el ejercicio regular e intenso conduce a un consumo más rápido de lo habitual, siendo necesaria una dosis más elevada que en sujetos sedentarios. Por eso es esencial que planee comer pescado, su mejor y más abundante fuente, de manera regular y frecuente. Sin embargo, cuando este aporte no es suficiente, es recomendable tomar omega-3 también en forma de un suplemento dietético. Pero cuidado, se debe tener en cuenta el contenido real de omega-3 del suplemento dietético y su pureza, para evitar tomar cantidades inadecuadas y/o en asociación con los muchos contaminantes que, desafortunadamente, están presentes en el pescado y, en consecuencia, en sus derivados cuando no han sido perfectamente purificados. Para permitirle tomar omega-3 todos los días en cantidades óptimas y en forma pura, Enervit le ofrece **EnerZona Omega3 RX**, el suplemento de omega-3 **con 5 estrellas IFOS** (organismo de certificación independiente que garantiza la más alta calidad de omega-3) y con una **exclusiva cápsula patentada que evita el reflujo**.



7 MANTENGA EL PESO DE SU CUERPO

En momentos de menos entrenamiento o en la fase de transición de una temporada competitiva a otra, debe asegurarse de que la energía que ingiere con los alimentos sea más baja de la que gasta en un día. Algo que sabemos todos. Una estrategia que, sin embargo, debe ser estudiada cuidadosamente, porque podría llevar a daños y no a beneficios.

Considere que una guía para mantener su estado físico en estas épocas del año podría ser la **Dieta Zona**, un hábito alimenticio hipocalórico que le permite mantenerse en forma comiendo todos los alimentos en las proporciones y cantidades correctas. En la zona, todos los días debe hacer al menos **3 comidas principales** (desayuno, comida y cena) y **2 tentempiés**, asegurándose de que el **40% de las calorías provengan de los carbohidratos, el 30% de las proteínas y el otro 30% de las grasas**. Al hacerlo, podrá comer sintiéndose siempre con pleno rendimiento. Enervit siempre ha apoyado los principios dietéticos de la Dieta Zona.



Consulte www.enerzona.com y www.equipeenervit.com para obtener más información.

8 PREPARADO PARA LA CARRERA

Una regla fundamental de la fisiología del ejercicio establece que **cuanto mayor sea la intensidad con la que compites, más importante será la disponibilidad de los carbohidratos para producir energía**. Si planea una carrera en los próximos días, será esencial que tome las medidas correctas para garantizar la disponibilidad de carbohidratos que le permitan dar su máxima intensidad de ejercicio hasta la línea de meta. Estas medidas se referirán al día o días antes de la carrera, a las horas del día antes de la carrera y, finalmente, las horas de la carrera en sí. Recuerde, entonces, que tendrá que llegar al comienzo con un **perfecto estado de hidratación** y, eventualmente, **habrá tomado la cafeína y los flavonoides del cacao**. Veamos ahora cuáles son las estrategias nutricionales útiles para asegurar la disponibilidad de los carbohidratos durante toda la carrera.



8.1 EL GLUCÓGENO: SU DEPÓSITO DE CARBOHIDRATOS

1 **El glucógeno muscular** es el más abundante y relevante en términos de rendimiento; esto sucede porque, al ser capaz de consumirse solo dentro de los músculos, se almacena en su interior. La disminución del entrenamiento en los días previos a la carrera ayudará a mantener una buena "reserva".

2 **El glucógeno del hígado** se acumula solo para constituir un depósito que, sin embargo, tiene una pérdida continua, y es necesario para mantener la glucosa suministrada a todos los órganos del cuerpo, especialmente al cerebro, incluso durante las muchas horas de descanso nocturno o en los periodos entre las comidas.



GLUCÓGENO = ENERGÍA

8.2 CÓMO REPONER SUS RESERVAS DE GLUCÓGENO LOS DÍAS ANTES DE LA CARRERA

Para reponer las reservas de glucógeno es necesario que la cantidad de carbohidratos que tome con su dieta sea mayor que su consumo. Dado que su dieta diaria ya contiene carbohidratos, mantener el mismo régimen junto con la gran reducción en el ejercicio en los días cercanos a la carrera ayudará a reponer las reservas de glucógeno. La misma reducción de las sesiones de entrenamiento o de su intensidad en vista de la carrera también podría reducir su apetito. Por lo tanto, es importante saber escuchar a su cuerpo, sin exceder las cantidades de alimentos.

En los días previos a una actividad de larga duración, con un alto gasto de energía, puede considerar el consumir de **5 a 7 g de carbohidratos al día por kg de peso corporal**: una cantidad generosa pero no excesiva que le garantiza unas excelentes reservas de glucógeno.



Este es un ejemplo de lo que podría hacer en los días previos a la carrera para optimizar sus reservas de glucógeno:

- 1 Triatlón Olímpico - 5150** (1500 m natación + 40 km en bicicleta + 10 km carrera): el último día antes de la carrera aumente su ingesta habitual de carbohidratos y reduzca ligeramente las proteínas, frutas y verduras.
- 2 Ironman 70.3** - (1900 m de natación + 90 km de bicicleta + 21 km de carrera) los últimos 1-2 días antes de la carrera aumente su ingesta habitual de carbohidratos, mantenga la ingesta de proteínas constante y reduzca el consumo de frutas y verduras.
- 3 Ironman** - Ironman (3800 m de natación + 180 km de bicicleta + 42.195 km de carrera) en los últimos 2-3 días aumente su ingesta habitual de carbohidratos, mantenga la cantidad de proteína constante y reduzca la de frutas y verduras.

Ejemplos de un día típico:

- **Desayuno:**

2 cucharadas de **Enervit Carbo Flow** disueltas en leche desnatada o en agua y una rebanada de pan tostado con una capa de mermelada.

- **Tentempié a media mañana:**

1 **Barrita Enervit Sport Performance Bar** 60 g.

- **Comida:**

120 g de arroz basmati con 90-120 g de carne blanca, aderezado con aceite de oliva virgen extra, y una pequeña porción de verduras o una patata.

- **Merienda:**

1 **Barrita Enervit Sport Competition Bar** 60g o 1 **barrita Enervit Sport Crunchy Bar** 40g.

- **Cena:**

120 g de arroz basmati con 90-120 g de carne blanca, para aderezar con aceite de oliva virgen extra.

Si ya ha sufrido de estrés intestinal en entrenamientos o en competiciones anteriores, preste atención a la reducción de verduras, frutas y otros alimentos ricos en fibra como cereales, legumbres, productos de harina integral, etc.

Recuerde: cada individuo es diferente y, por lo tanto, cada atleta tendrá que desarrollar su propia rutina pre-ejercicio que funcione mejor para sí mismo.



8.3 CÓMO REPONER SUS RESERVAS DE GLUCÓGENO LA MAÑANA DE LA CARRERA

Dependiendo de sus hábitos, gustos y tiempos de digestión de su cuerpo, recomendamos, según nuestras experiencias en el campo, los siguientes desayunos el día de la carrera. Recuerde que esta comida debe consumirse con suficiente antelación para proporcionar tiempos adecuados para darle tiempo al estómago a digerirlos. Por lo tanto, es recomendable **desayunar al menos 3 horas antes de la hora de inicio de la carrera. Para carreras más cortas como 5150, 2 horas de antelación puede ser suficiente.** Advertencia: el día de la competición, debido a la ansiedad, los tiempos de digestión pueden ser más altos que un día habitual.

Ejemplos de comidas para la mañana de la carrera, alternativamente:

- 1-2 cucharadas de **Enervit Carbo Flow** con agua, 1 rebanada de pan tostado con una capa de mermelada o miel;
- 1-2 cucharadas de **Enervit Carbo Flow** con agua, 1 rebanada de pan tostado con jamón;
- Yogur bajo en grasa o de soja con 1 cucharada de **Enervit Carbo Flow** y copos de avena y fruta deshidratada o muesli;
- Leche de arroz/soja/avena con copos de avena y fruta deshidratada o muesli;
- Rebanadas o pan tostado con mermelada y fruta deshidratada y líquidos para hidratarse;

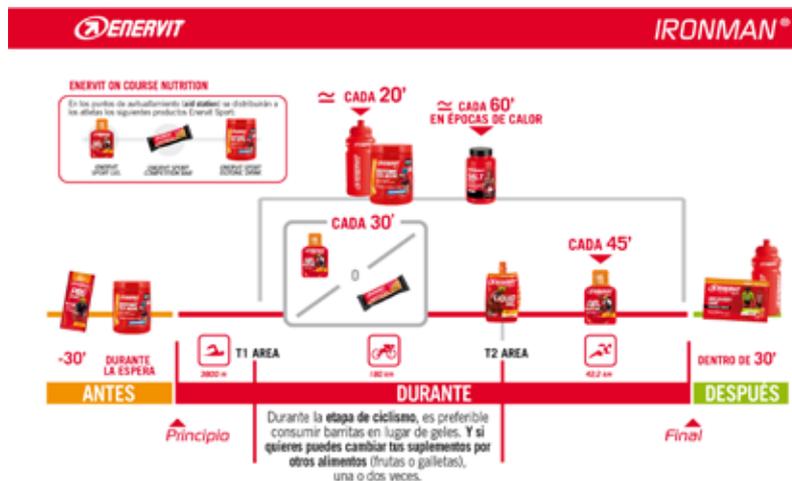
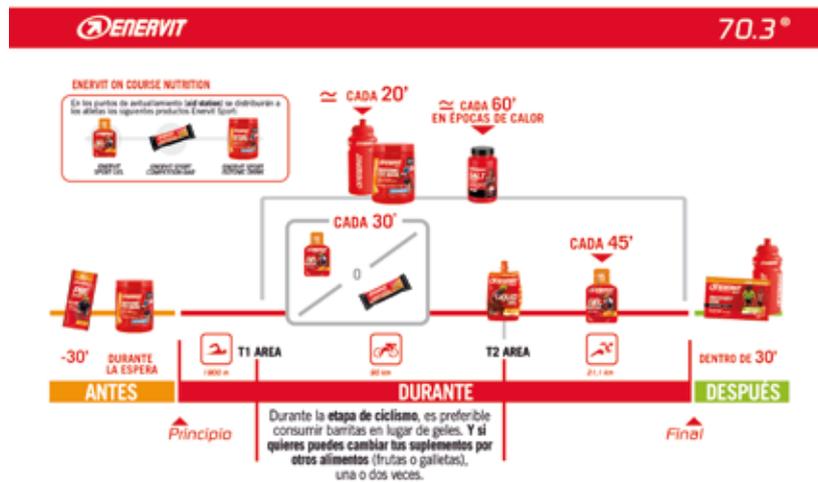
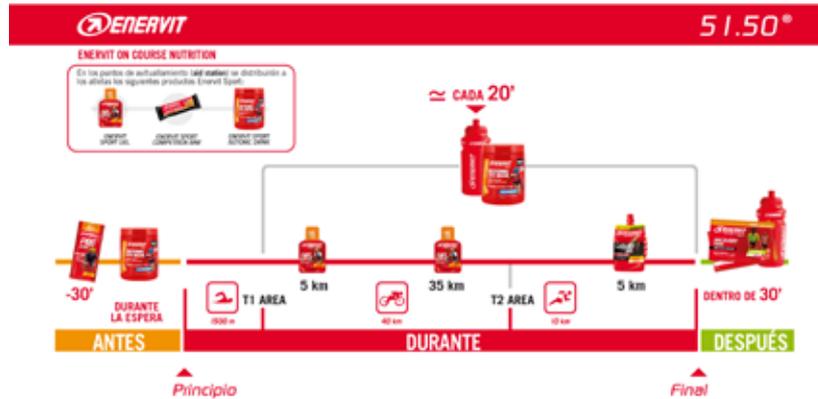
Si ya ha sufrido estrés gastrointestinal, le recomendamos que reemplace los copos de avena y el muesli por copos de maíz para reducir al máximo la toma de fibra.

Desde que desayune a la salida y mientras termina de preparar su material y lo lleva a la línea de salida, tome **Enervit Pre Sport** (o una barrita **Enervit Power Sport Competition Bar**, si prefiere alimentos sólidos) y mantenga su hidratación bebiendo **Enervit Isotonic Drink** diluido en agua.



10 ESTRATEGIAS PERFORMANCE ENERVIT

Enervit Sport es la **línea completa de productos para cada necesidad de integración**, que le ayuda a planificar su estrategia para cada momento de su actividad deportiva: antes; aumentar la disponibilidad de energía; durante, combatir la fatiga; después, para una recuperación rápida y óptima. Para afrontar un Ironman tanto la **HIDRATACIÓN** como la **ENERGÍA** serán tus aliados: nadarán, montarán en bici y correrán junto a ti. Si están bien administrados, te permitirán reducir la aparición de fatiga muscular y aumentar la intensidad del ejercicio. En las Estrategias Enervit encontrarás la indicación de los productos ideales que se deben tomar en el momento adecuado de la carrera para optimizar tus niveles de energía.



11 LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE LA CARRERA Y EL ENTRENAMIENTO

Al final de una actividad exigente, entrenando o compitiendo, debe preocuparse de hacer las elecciones nutricionales que le permitan **recuperar de la mejor manera posible** la estructura normal de su cuerpo, la función óptima de los músculos y restaurar el suministro de energía, con vista de la próxima sesión de ejercicio. Elecciones que también le permitirán **aprovechar los esfuerzos del entrenamiento y la carrera**, que a su vez deberán considerarse como un entrenamiento de calidad particular.

1 La rehidratación;

2 La ingesta de proteínas y carbohidratos.

Para la **rehidratación**, considere que su función es fundamental y que el volumen de **agua** para beber en las primeras horas será de aproximadamente **900-1350 ml por cada kg de peso corporal perdido durante el ejercicio**. Entonces, si ha perdido 2 kg de líquidos, debe reintegrar alrededor de 1800-2700 ml en 4-6 horas después del esfuerzo físico.

Para las **proteínas**, planifique tomar aproximadamente de **0,25 a 0,3 g por kg de peso corporal, al menos 1-2 veces al final del ejercicio, y dejar entre cada toma una distancia de aproximadamente 3-4 horas entre sí**.

Para los **carbohidratos**, será apropiado reintroducir hasta **1.2 g por kg de peso corporal al menos 1-2 veces, con una separación de por lo menos 1 hora o incluso un poco más**. Finalmente, recuerde que el descanso, y el sueño en particular, son una parte básica del entrenamiento y que su contribución será fundamental tanto para la recuperación como para la mejora del rendimiento deportivo. En particular, en situaciones en las que necesitará empezar rápidamente la recuperación, pero no querrá comer o estará en situaciones organizativas complicadas que le impiden comer, para estos momentos tiene **Enervit Recovery Drink**, que contiene carbohidratos, aminoácidos ramificados, minerales y vitaminas. Será de gran ayuda. Eche un sobre en un bidón o una botella de agua, agite muy bien y bébalo, ya habrá dado su primer paso hacia su próximo compromiso.



**DENTRO DE
LOS PRIMEROS
30' DESPUÉS
DEL EJERCICIO**





ENERVIT S.p.A.
Viale Achille Papa, 30 - 20149 Milano
Produzione e Ricerca: Località Piano del Tivano
22020 Zelbio (CO)

www.enervit.com