

QUÉ COMER EN UN ULTRA, UN IM O EN UNA PRUEBA EXTREMA DE LARGA DURACIÓN

Debes de saber que existen alternativas más saludables a los geles y a las barritas comerciales como son unos humildes DÁTILES o unas BOLITAS ENERGÉTICAS CASERAS como las que te daré a continuación:



Receta de las bolitas de avena, aceite de coco y miel:

- 1- Disolver a partes iguales miel o azúcar de panela con coco derretido, y avena molida (valdría en copos).
- 2- Puedes añadirle a la mezcla una cucharada de cacao puro en polvo y también poco de jengibre en polvo y/o canela si no te desagradan estas especias.
- 3- Si quieres unas bolitas energéticas que sean estimulantes, añade un comprimido de 200mg de cafeína anhidra para una cantidad de unas 5 bolas, y así tendrás unas bolitas con 40 mg de cafeína cada una.
- 4- Enfría la masa un poco en el frigorífico para luego darle forma redonda.
- 5- Guárdalas en bolsitas herméticas en el frigorífico o en el congelador.
- 6- Utilízalas para llevar no solo en competiciones sino también para las salidas largas de trail o en bici.
- 7- Puedes meter de un bocado cada bolita para irla disolviendo lentamente en la boca.

Cuando comer las bolitas:

A partir de la hora de actividad, y luego cada 30-40 minutos de actividad, para que de este modo la grasa del coco que contiene ácidos grasos de cadena media te aporten energía de fácil asimilación, pues este tipo de ácidos grasos se queman rápidamente en el hígado, comportándose casi como si fuera un almidón complejo, y no te dan demasiada pesadez como otras grasas como podrían ser las de los frutos secos, y te dará un plus de energía para competiciones o entrenamientos largos.

¿Será necesario llevar cápsulas de sales?

Las capsulas de sales os recomiendo tenerlas a mano solamente por si se os cierra el estómago y no os deja comer nada sólido para que pueda aportar el sodio y el potasio eliminado por el sudor, ya que si vas comiendo sándwiches de cualquier tipo o cosas saladas como medias lunas de jamón york o cualquier producto con pan, galletas,..., ya estarás aportando sales que es el sodio de la sal normal; el potasio como se encuentra en la fruta ya lo tendrías cubierto si tomas fruta y zumos que haya en los avituallamientos, así que solo te recomiendo llevarlas por si acaso.

¿Qué más come en pruebas de resistencia que duren varias horas?

EL secreto en este tipo de carreras será la de variar mucho de alimentos, haciendo caso al cuerpo; siempre es bueno alternar sabores dulces y salados, y ahí los sándwiches de algo de proteína salada como el jamón york o el queso untado con mermelada o miel están muy bien y sientan fenomenal; también tienes otras opciones sencillas de elaborar como los bocadillos de galletas con membrillo o los minibocadillos de Nocilla, que aunque son una guarra prohibida fuera de la competición, en el tránsito de estas pruebas extremas seguro que te dan un plus energético de fácil asimilación, que además te resultará palatable en pleno esfuerzo, que es realmente lo que se necesita en esos momentos.



Otras opciones interesantes para tomar en carrera serían estos dos suplementos:

- El suero de leche (también llamado WHEY PROTEIN) que es altamente digestivo y te servirá para aportar un plus de aminoácidos necesarios en carrera, como son los ramificados valina, leucina e isoleucina, que ayudarán a evitar la fatiga central (desgana y apatía) originada con el paso de los kilómetros a un ritmo lento pero constante.



- Algún tipo de almidón de fácil asimilación como bien pudiera ser una PAPILLA DE NIÑOS en la que el almidón está predigerido, o también otros tipos de almidones listos para disolver como el MAÍZ CERO SO o el de la patente VITARGO, con los que el estómago apenas tendrá que trabajar y la asimilación será muy buena sin dejar ningún tipo de residuo en los intestinos que te incomoden.

También puedes consultar este artículo referente al tema que escribí en mi blog deporteinteligente.com:

EL TIMO DE LOS GELES DEPORTIVOS: <https://bit.ly/2k2Galt>