

CONSEJOS NUTRICIONALES

La finalidad de estos consejos nutricionales básicos es proporcionar información a los participantes del **Oxfam Intermón Trailwalker** para que puedan desarrollarse en las mejores condiciones posibles, previniendo problemas relacionados con una nutrición inadecuada.

OBJETIVOS DE LAS ACCIONES PREVENTIVAS

Objetivo general:

- Prevenir, mediante una alimentación adecuada, antes, durante y después, los efectos que el esfuerzo, durante la travesía, pueda ocasionar en la salud

Objetivos específicos:

- Saber llevar a cabo una alimentación saludable antes de una travesía.
- Conocer cuáles son las pautas alimentarias que se deben seguir antes, durante y después de hacer la travesía para mejorar el rendimiento físico.
- Establecer unas recomendaciones para recuperarse de manera saludable después del esfuerzo físico y prevenir posibles lesiones.
- Establecer unas recomendaciones para evitar situaciones de deshidratación.
- Elaborar una lista de alimentos que se pueden consumir a lo largo de la travesía.

3 MESES ANTES DE LA TRAVESÍA

Se trata de hacer una dieta equilibrada aportando todos los grupos de nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del organismo, sin incidir en las necesidades de la actividad deportiva.

Es importante hacer entre 4 y 5 comidas al día y en los que estén presentes los grupos de alimentos:

Desayuno: Láctico + farináceos * + Fruta

Media mañana: Yogur con o frutos secos o (1 opción) Yogur con una fruta o Mini bocadillo

Comida: farináceos * + Vegetales + Pescado, carne, huevos o legumbre. Un postre (láctico o fruta)

Merienda: Yogur con frutos secos o (1 opción) Yogur con una fruta o un mini bocadillo

Cena: farináceos * + vegetales + pescado, carne, huevos o legumbre. Un postre (láctico o fruta)

* Pan, cereales, patata, pasta, arroz (ración es entre 60 y 80g de alimento crudo)

Es muy importante variar los alimentos y no hacer lo mismo todos los días, pues no sólo puede conducir a una dieta monótona, también a una dieta deficitaria en algún nutriente. Los grupos de alimentos deben estar repartidos a lo largo de la semana de la siguiente manera:

Lácteos bajos en grasa: de 2 a 3 raciones diarias

Farináceos (pan, cereales, patata, pasta, arroz): de 4 a 6 raciones diarias

Legumbres: 2 a 3 raciones por semana

Verduras: mínimo de 2 a 3 raciones diarias

Frutas: de 2 a 3 raciones diarias

Carne: 3 a 4 raciones por semana (sólo 1 de carne roja)

Pescado: 3 a 4 raciones por semana

Huevos: 3 a 4 raciones por semana

CONSEJOS NUTRICIONALES

Frutos secos: 3 a 7 raciones por semana

Aceite de oliva: 3 a 6 raciones por semana

Técnicas Culinarias: los métodos de cocción más idóneos, ya que son los más ligeros, son: el vapor, el horno, papillote, los hervidos, la plancha, los guisos bajos en grasa (en caldo) y el wok.

1 MES ANTES DE LA TRAVESÍA

A partir del patrón de dieta equilibrada, se determinan los grupos de alimentos específicos para realizar una correcta actividad deportiva sin tener pérdidas en el rendimiento físico:

- Hay que aumentar la cantidad de **alimentos farináceos** (arroz, pasta, legumbres, cereales, patatas ...) que comemos a lo largo del día, con el objetivo de aumentar las kilocalorías que provienen de este alimentos. Este alimentos deben pasar de aportar un 50% a aportar un 60% aproximadamente de la energía total consumida en un día.
- Reducir el porcentaje de **grasas** de un 35% a un 30% de las kilocalorías diarias ingeridas. Esta reducción la podemos conseguir manteniendo el consumo de aceite de oliva virgen y consumiendo carnes (pollo, coneja, pavo) y peces (lenguado, rape, merluza, bacalao) bajos en grasa, así como los lácteos desnatados o semidesnatados .
- Incrementar los gramos de **proteína**, adecuándolas con los requerimientos específicos derivados de la actividad deportiva de resistencia (los que son del orden de 1.2 a 1.4 g por kg de peso / día).

1 SEMANA ANTES DE LA TRAVESÍA

La semana antes de la travesía se debería aumentar la **carga de hidratos de carbono** y disminuir la carga de entrenamiento físico, tratando de llegar al día de la carrera con los depósitos de glucógeno (energía) el máximo de plenos posible .

Hay que hacer una ingesta de de Hidratos de Carbono de 5 a 7g / Kg de peso corporal al día

1 DÍA ANTES DE LA TRAVESÍA

Es importante que en cada comida haya alimentos farináceos (pan, arroz, pasta o patata), hay que llegar al día de la travesía con los depósitos de energía lo más llenos posible. Se recomienda que la ingesta de Hidratos de Carbono sea de 8-10g / Kg de peso corporal.

Evitar las bebidas alcohólicas y bebidas ricas con cafeína, como el café, ya que tienen un efecto diurético y pueden favorecer la deshidratación.

Abstenerse de consumir alimentos ricos en fibra como: las legumbres (lentejas, garbanzos, judías), coles, alcachofas, cebolla, espárragos y farináceos integrales evitando así posibles problemas intestinales.

Evitar los alimentos y las preparaciones con un alto contenido de grasa como los fritos, los precocinados y las salsas como la bechamel o aquellas elaboradas con crema de leche.

LA CENA EL DÍA ANTES DE LA TRAVESÍA

La cena del día antes de la travesía debe ser suave, de fácil digestión y no se ha de probar alimentos ni platos nuevos para evitar problemas de intolerancia y hay cena pronto, por lo que se haya hecho la digestión antes de acostarse.

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

CONSEJOS NUTRICIONALES

- Hacer una ingesta baja en grasa para evitar tener una digestión lenta y pesada. Consumir carnes blancas sin grasa (pollo, conejo o pavo, huevos o pescado blanco) y cocinados con técnicas suaves (plancha, horno, papillote, hervido o vapor).
- Utilizar el aceite de oliva virgen extra para aliñar los platos.
- Elegir alimentos que se consumen habitualmente (no probar nada nuevo) para evitar posibles problemas gastrointestinales.
- Comer pausadamente y sentados en la mesa masticando correctamente los alimentos para facilitar la digestión.
- La pasta, el arroz, la patata o el pan deberían ser las principales aportaciones de hidratos de carbono, ya que son de absorción lenta y aportan energía durante más tiempo.
- Beber unos 4 vasos de líquido (caldo, agua o infusión)
- Los postres deberán ser preferentemente una fruta o un lácteo descremado

Evitar:

- La leche y productos con muchas grasas como embutidos y fritos, ya que dificultarán la digestión.
- Alimentos integrales, pueden producir molestias intestinales durante la travesía.
- Bollería, golosinas, pasteles, dulces y productos azucarados.
- Alimentos que puedan producir gases como las legumbres, la col o la coliflor.
- Salsas o especias picantes.
- Consumir vegetales preferiblemente crudos antes, durante y sobre todo después de la travesía para asegurar una correcta aportación de vitamina C (sin excederse en la cantidad antes de la carrera, ya que son flatulentos y cuestan de digerir).

Ejemplo

Macarrones (100g crudo) con tomate (25g)

60g de pollo con verduras (50g de pimiento, 50g de cebolla y 50g de calabacín)

20g de pan, 20g de aceite de oliva

EL DÍA DE LA TRAVESÍA

DESAYUNO

La primera consideración es que el desayuno se debería tomar de 2 a 3 horas antes de comenzar la travesía.

El desayuno debe aportar entre 350 y 450 kilocalorías y debe incluir:

Farináceos (pan, patata, arroz, pasta y evitando las legumbres que son demasiado flatulentos). Alimentos ricos en hidratos de carbono de absorción lenta, que ayudan a mantener los niveles de glucemia en sangre y maximizan el glucógeno hepático.

Consumir **proteínas** en forma de queso o jamón.

Es aconsejable un **lácteo con fruta** que aporta vitaminas y minerales como el calcio el magnesio, vitaminas A y C, las cuales tienen un efecto antioxidante.

A nivel de hidratación se recomienda ver entre 400 y 600ml del agua entre 2 y 3 horas antes. Mejor no tomar bebidas con mucho sodio para que favorecerá la retención de líquido y podemos tener sensación de pesadez en el ejercicio

CONSEJOS NUTRICIONALES

DESCANSO A MEDIA MAÑANA:

Optar por un alimento rico en hidratos de carbono, combinado con un alimento rico en sal, ya que el sodio ayuda a retener líquidos y disminuye las posibilidades de deshidratación (un bocadillo de jamón de York).

La comida de la carrera debe ser ligero, rico en hidratos de carbono y bajo en grasas, se podría optar por bocadillos para su fácil transporte.

Se aconseja hacer una pequeña ingesta durante la carrera, preferiblemente en forma de hidratos de carbono de absorción lenta (pan, cereales, etc) para así mantener una buena glucemia en sangre durante más tiempo.

Se puede ingerir fruta fresca o fruta deshidratada, ya que el organismo utilizará enseguida este azúcar de rápida absorción.

Aprovechar las paradas a medio camino para beber (primero agua, después zumos de fruta o fruta o bebidas isotónicas) comer algo (reponer las pérdidas de glucógeno) y también estirar un poco la musculatura.

Ejemplos planificación de las comidas principales:

8h, 2 horas antes de comenzar la travesía

Bocadillo de jamón o queso, un yogur y fruta

Control Sant Feliu, Km 17,6

Cereales, una bebida vegetal (soja o avena o arroz) Y una fruta

Control de Inglés, Km 38,8

Ensalada Y pollo guisado con patatas Y verduras Y fruta

Control Girona, Km 56,0

Bocadillo de atún, tomate y lechuga, un yogur Y fruta

Control Cassà de la Selva, Km 71,3

Caldo de pollo Y verduras con fideos Y merluza a la plancha con ensalada Y un yogur

Control Santa Cristina de Aro, Km 91,0

Caldo de pollo o verduras con fideos, una tortilla de patata y fruta

Control Sant Feliu de Guíxols, Km 100

15 o 20 gramos de cóctel de almendras y nueces que aportan magnesio para prevenir los calambres + 3 higos secos / 3 ciruelas secas / 2 kiwis / 1 manzana / 1 pera / 1 naranja / 1 plátano / 150-200 ml de zumo de frutas / 3 tostadas / una rebanada de pan con mermelada.

CONSEJOS NUTRICIONALES

24 a 48 HORAS POST-MARCHA

Después del ejercicio es necesario reponer el líquido perdido (agua, minerales y vitaminas) y hacer un aporte de hidratos de carbono y proteínas con el objetivo de reponer los depósitos de glucógeno y ayudar a reparar la musculatura.

Es importante tener en cuenta las siguientes recomendaciones:

Hacer una buena hidratación, sólo terminada la carrera, a partir de zumos de frutas y hortalizas para recuperar la pérdida de minerales y vitaminas.

Hacer ingestas de 200ml de líquido cada 10 o 20 minutos y que estén a temperatura ambiente

Hacer un primer comida rica con hidratos de carbono, como puede ser un bocadillo de queso o un plato de pasta.

Pasadas las dos horas se han de restablecer la dieta equilibrada, que se había iniciado tres meses antes.

RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN

La deshidratación tiene un impacto muy negativo sobre el rendimiento físico y sobre la salud, es muy importante establecer unas pautas de hidratación y cumplirlas.

Los días previos a la travesía se debe mantener una buena hidratación, se recomienda beber de 2 a 3 litros diarios de agua

2 a 3 horas previas al ejercicio convendría beber de 400 a 600 ml de agua (3 vasos aprox.)

Durante la travesía, una buena hidratación debe cubrir las pérdidas corporales de líquido (1,5 l / kg de peso perdido). Se recomienda beber, aproximadamente, un vaso de agua cada 20 minutos y no esperar a tener sed.

Alternar la ingesta de agua con bebidas isotónicas o azucaradas (máximo al 8%). Para preparar una bebida isotónica: mezclar un litro de agua + el zumo de una naranja + 3 cucharadas soperas de azúcar + 1 cucharada de postre de sal

La temperatura ideal del agua debe ser entre 15 y 20°C. Debe estar en recipientes que la aíslen de la temperatura exterior. Evitar ingerir agua demasiado fría, ya que puede provocar malestar gástrico. Los líquidos se mantendrán un rato en la boca y se beberán pequeños sorbos.

Llevar una cantimplora o bidón en la mochila y una pequeña accesible en todo momento.

En los puntos de control que coinciden con la etapa nocturna y al despuntar el alba ingerir caldos vegetales.

Evitar durante la travesía:

- o El contacto de la cantimplora con la luz solar y la temperatura ambiental.
- o Beber agua demasiado fría.
- o La ingesta de grandes cantidades de agua.
- o Zumos envasados y bebidas edulcoradas o gaseosas o bebidas con una cantidad de azúcar superior al 8%.

Una vez finalizada la travesía continuar la hidratación, en este caso se pueden tomar zumos de frutas o bebidas isotónicas.

Restablecer el líquido perdido con la sudoración, los minerales, el agua y el glucógeno muscular:

- o Verduras y hortalizas de fácil digestión
- o Fruta
- o Agua + zumo limón