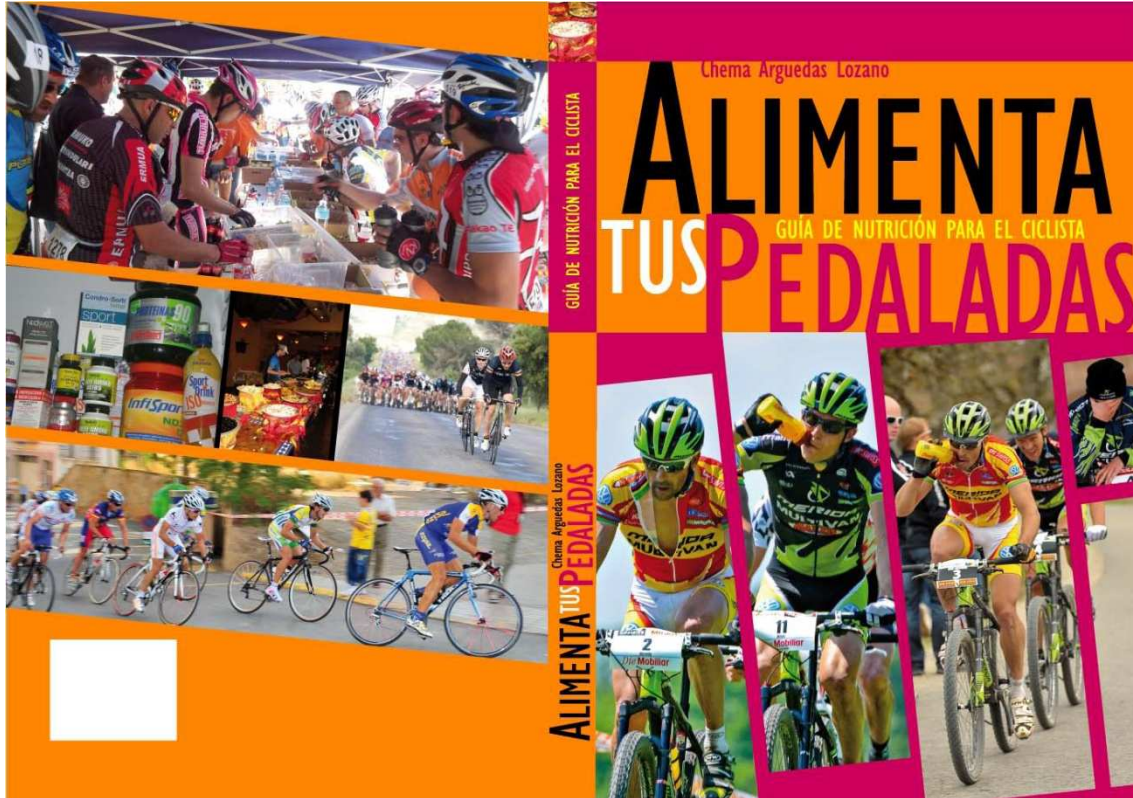


RESUMEN DE ALIMENTA TUS PEDALADAS

VENTA EN TODOS LOS CENTROS DECATHLON

Y en alimentatuspedaladas@gmail.com



PRÓLOGO

Proteínas pedagógicas

Somos lo que comemos, que la medicina sea tu único alimento, el estómago es la antesala de la vida... las citas son ilimitadas, y razón a ninguna le falta. La única manera natural que tenemos los humanos de conseguir energía es a partir de los alimentos y la realidad es apabullante: cuanto mejor sea la calidad de nuestra dieta, más fácil será disponer de la energía que vamos a necesitar para desarrollar cualquier actividad física.

El deporte está ganado hueco en la sociedad moderna, es una realidad que la evolución de nuestra calidad de vida se puede llegar a medir por el porcentaje de practicantes de actividades de ocio, entre las que los deportes ocupan un puesto prioritario, siendo el ciclismo de los más atractivos. Razón no le falta a esta tendencia; un vehículo limpio, la imagen del esfuerzo individual personificada, algo que en la infancia es un juego y en la madurez se puede llegar a convertir en una terapia... la bicicleta es el centro de atención de un porcentaje muy elevado de aquellos que se plantean practicar un nuevo deporte.

Pero, como todo en la vida, el ciclismo tiene unas reglas de oro, y hay que respetarlas. Al ser uno de los deportes más dinámicos, requiere de ciertos cuidados para solventar las exigencias energéticas que produce, tanto en la fase de entrenamiento, como en aquella que traspasan los que deciden poner a prueba su preparación y capacidad en la competición. En ese punto la dieta juega un papel tan importante, o más, que la propia disciplina física que nos lleva a mejorar la biomecánica de nuestras pedaladas.

Para los que todavía no le conocéis, que tras el éxito de su anterior trabajo “Planifica tus pedaladas” seréis pocos, Chema Arguedas es ante todo un comunicador excepcional. Y su especialización en el mundo del ciclismo no es casual: pone tanto empeño en su propia preparación que eso le ha llevado a convertirse en un experto, tanto del ejercicio, como de la nutrición.

En este libro no esperes encontrar una compilación de citas médicas provenientes de la cartesiana ciencia de la medicina, todo lo contrario, es un relato ameno y desenfadado de algo tan cotidiano como comer cada día. Porque Chema no ha buscado el colocar sobre un pedestal el conocimiento absoluto de la dietética deportiva, más bien al contrario; lo ha convertido en algo completamente terrenal. Pero no penséis que por ello le pueda faltar rigor: nuestro “mañico” ha buscado documentación y apoyo, del mejor nivel, para constatar cada uno de los consejos que ha redactado para vosotros.

Cuando termines de leer este libro te darás cuenta que ha sido como participar en una charla entre amigos, y las proteínas, grasas y carbohidratos serán los contertulios que amenicen una especie de mesa redonda con las vitaminas y los aminoácidos: lo mejor de todo es que tú serás el moderador de esa conversación.

Pablo Bueno Llorente
Director de www.ciclismoafondo.es

Prólogo
Introducción

PARTE I

VALORA TU ESTADO CORPORAL Y SU CONSUMO CALÓRICO

Capítulo 1. La próxima comienzo en serio

Capítulo 2 ¿Porqué me ha tocado este cuerpo?

Biotipo o somatotipo

- Ectomorfo
- Endomorfo
- Mesomorfo

Índice de masa corporal (IMC)

Índice de cadera y cintura (ICC)

Capítulo 3 ¿Cuáles son mis necesidades calóricas diarias?

- El metabolismo basal
- Consumo calórico por actividad diaria
- Consumo calórico por actividad deportiva
- Acción dinámica específica

PARTE II

NUTRIENTES NECESARIOS PARA UNA CORRECTA ALIMENTACIÓN

Capítulo 4 Los hidratos de carbono

Los hidratos más recomendables
 ¿Qué es el índice glucémico?
 Factores que modifican el índice glucémico
 Carbohidratos antes del entrenamiento o competición
 Carbohidratos durante el entrenamiento o competición
 Carbohidratos después del entrenamiento o competición
 La Carga glucémica.
 Glucógeno: El combustible del ciclista
 ¿Qué es el glucógeno?

Capítulo 5 Las proteínas

Los aminoácidos
 Necesidades de Proteína

Capítulo 6 Las grasas

Tipos de grasas
 Grasas Saturadas
 Grasas perjudiciales: Grasas hidrogenadas, grasas semi-hidrogenadas y grasas trans
 Grasas Insaturadas
 El colesterol
 Las grasas en tu rendimiento
 Omega -3
 Omega-6
 Equilibrio entre Omega-6 y Omega-3
 Omega 9
 Las grasas y tu rendimiento deportivo
 ¿Cuándo evitar el consumo de grasas?
 ¿Cuándo interesa consumir grasas?

Capítulo 7 Las vitaminas

Tipos de vitaminas
 Las vitaminas que más interesan al ciclista

Capítulo 8 Los minerales

Capítulo 9 La fibra

La fibra y su influencia en la dieta deportiva

Capítulo 10 No quites hierro al asunto

Los sherpas de la sangre: los glóbulos rojos
El hierro y la sospecha de una anemia
Los tipos de hierro y su absorción

PARTE III DISEÑA TU PROPIA DIETA

Capítulo 11 Cómo distribuir las comidas

Antes de comenzar una dieta
Un cambio de estrategia
Reparto nutricional en función del gasto calórico
Reparto calórico por comida
Diseñar la pérdida de peso
Diseñar la ganancia de peso
Menús por calorías: 1500, 2500 y 3000 calorías

Capítulo 12 Para los metódicos: Cómo “personalizar” una dieta

Cómo calcular en gramos, las raciones de un menú
Cómo calcular en gramos, las raciones de un día

Capítulo 13 Cómo cargarse una dieta

Errores más frecuentes
Desayuno escaso
Suprimir almuerzos y meriendas
Homenajes para cenar
Las consecuencias de una mala dieta
Pérdida de masa muscular
Ataques de ansiedad
Efecto yo-yo

PARTE IV EL ENTRENAMIENTO OSCURO

Capítulo 14 Un alimento para cada tipo de entrenamiento

Capítulo 15 El entrenamiento en ayunas

¿Porqué tiene que ser en ayunas?

Entrenamiento en ayunas, en modo autodestrucción

Capítulo 16 La hidratación

La importancia del agua y electrolitos

La sudoración durante el ejercicio

Riesgos de la deshidratación

La hidratación adecuada

Momentos previos

Durante el ejercicio

Después del ejercicio

Capítulo 17 Los calambres y sus causas

Capítulo 18 ¿Qué suplementación me puede ayudar?

Proteína Whey

Aminoácidos ramificados

L- Carnitina

L- Glutamina

Creatina

La cafeína

Los antioxidantes

Capítulo 19 ¿Qué solemos tomar para rendir más?

Capítulo 20 A una semana de la gran cita

Tipos de Dieta para la sobrecarga de glucógeno

Ejemplo de menú tres días antes a una prueba

Capítulo 21 Llegó el día señalado

Errores que marcan la diferencia

¿Qué cantidad de hidratos debo comer?

La prueba es por la mañana

Cuatro opciones de menú para desayunar

La prueba es por la tarde

Tres opciones de menú para comer

Queda una hora para salir

Capítulo 22 Alimentarse en ruta

La cafeína durante el recorrido

El peligro de los avituallamientos

Qué debes comer y en qué momento

Competiciones de corta duración (Rally BTT, ciclocross y circuitos carretera)

Competiciones y pruebas de media y larga duración (Rally BTT, maratones BTT, marchas cicloturistas y competiciones carretera)

Capítulo 23 La recuperación después del esfuerzo

La calidad de los carbohidratos que debes consumir

Momento del consumo de los carbohidratos

Cantidad de carbohidratos que debes consumir

Caso práctico: Pasos para una perfecta recuperación

Opciones de alimentos para tomar nada más llegar

Opciones de menús para comer

Opciones de tentempiés para merendar

Opciones de menú para cenar

CAPÍTULO 1

LA PRÓXIMA SEMANA...

COMIENZO EN SERIO

Pero... ¡qué casualidad! A mitad de semana, cuando llevas pasado más hambre que Carpanta y estás orgulloso de que vas controlando bastante bien tus ataques de ansiedad en las cenas, llega y te suelta:

- Mi hermana nos invita a cenar el sábado para celebrar el cumpleaños de Jorgito.

Otro ataque masivo. Esta vez se te cruzan hasta los ojos. Lo que antes era motivo de disfrute emocional durante toda la semana, pensando en lo bien que lo pasas y cómo te pones en esas celebraciones gastronómicas, pasa a ser una tentación que estará torturándote lo que queda de semana hasta el sábado.

Ni que decir tiene, que en un primer momento no te sienta muy bien.

Con lo que te está costando dejar de comer esas porciones de chocolate que sueles tomar después de comer o dejar de beber esas copitas de vino que tomabas en comida y cena o dejar de saborear los cacahuets con la cervecita, ahora vienen a ponerte trampas. Ataques de esta envergadura son los que hacen replantearte el asunto y es cuando ya comienzas a elucubrar si es mejor dejar la dieta para la próxima semana.

Cuando llegue el día y te sientes en la mesa, a ver cómo explicas a los allí presentes que estás a dieta, teniendo en cuenta que todos ellos están de buen año y te llevan una docena de kilos de ventaja.

Y sino dices nada y ven que te controlas más de lo normal, seguro que sino es tu cuñado, será tu cuñada o sino tu suegra la que te diga:

- Con el deporte que haces... come, come. ¡Ya pudiera yo!

¡Vamos!, explícales que estás a dieta. Como dice un amigo mío cuando se va de vacaciones, refiriéndose a mi delgadez:

¡Quién pillase ese cuerpo para destrozarlo!

En definitiva, somos unos incomprensidos.

CAPÍTULO 2

¿PORQUÉ ME HA TOCADO ESTE CUERPO?



Después de tu firme decisión de tomártelo en serio, debes hacer un análisis de tu situación corporal lo más aproximado posible, con el fin de no enfermar en el intento de controlar tu peso. No eres alguien sedentario, eres alguien que debe consumir en función a un gasto extra que tienes al practicar ciclismo; algo que no es poca cosa.

Eso siempre y cuando, no seas de los afortunados o desafortunados (según se mire) que se ponen como los quicos de comer y vuelven de las vacaciones

como se fueron, a pesar de haber saqueado el buffet libre todos los días. He añadido desafortunados, porque son aquellos que tienen ganas de coger peso y su ganancia se puede medir en gramos, no como probablemente sea tu caso, que la mides por kilos.

CAPÍTULO 3

¿CUÁLES SON MIS NECESIDADES CALÓRICAS?



Y para que vayas teniendo noción de las calorías que debes ingresar a lo largo del día, sólo se te pueda acusar de dejadez y no de desconocimiento, estos son los factores que permitirán que puedas calcular el gasto calórico diario:

- El metabolismo basal
- El índice de actividad
- La actividad deportiva
- La Acción dinámica específica de los alimentos (este dato resta en el cálculo total)

Una vez que hayas sumado todos ellos, podrás tener una idea muy aproximada de la cantidad de alimentos que debes ingerir y la proporción de cada uno de ellos.

EL METABOLISMO BASAL

Es el gasto calórico que va a necesitar tu organismo para mantener las funciones vitales. Temperatura corporal, sistema cardiovascular (el que más consume), reacciones químicas, etc., son algunas de esas funciones.

No sé si habrás observado, y si no has llegado ya te tocará, que según vayas soplando velas cada año, te costará más quitar los excesos del verano. Esto es consecuencia de que a partir de tu década veinteañera, vas necesitando menos calorías para funcionar. Cada año que pasa, tu organismo consumirá un porcentaje menor de calorías.

De 30 a 40 años	- 3%
De 40 a 50 años	-6%
De 50 a 60 años	-14%
De 60 a 70 años	-21%
Más de 70 años	-31%

Las mujeres gastan menos que los hombres, por lo menos calorías (que no se me enfaden, es broma), principalmente porque tienen más porcentaje de grasa que los hombres y en ese caso el gasto metabólico es menor.

CAPÍTULO IV

LOS HIDRATOS DE CARBONO

Alguno tendrá que leer más de una vez la siguiente frase: el consumo de carbohidratos, estimula el consumo de grasas. La explicación a semejante aseveración es la siguiente:

Se dice que los hidratos de carbono son el crisol donde se queman las grasas o que las grasas arden en el fuego de los hidratos. Una de las adaptaciones fisiológicas al realizar un adecuado entrenamiento aeróbico de base, es el aumento del número y tamaño de las mitocondrias, así como una eficiencia de las enzimas que intervienen en el proceso. Esto permite quemar más grasas cuando vayas a mayor intensidad. Las grasas en el cuerpo son como el aceite en una sartén. A mayor intensidad, mayor temperatura y más cantidad de aceite quemado. En nuestro organismo, la responsable de elevar la temperatura interior es una elevada intensidad; y el combustible para avivar ese fuego son los hidratos de carbono; son los que te permiten ir a mayor intensidad, los que permite que puedas quemar más grasa.

FACTORES QUE MODIFICAN EL ÍNDICE GLUCÉMICO



Otro dato muy importante, a la hora controlar el índice glucémico del alimento, son ciertas costumbres culinarias y algunas combinaciones entre ciertos alimentos. Veamos los factores que pueden afectar al índice glucémico de un carbohidrato:

- **Grado de cocción y elaboración:** Un fantástico plato de pasta con un índice glucémico moderado, te lo puedes cargar si los haces más de la cuenta. Deben estar hechos al dente ya que si los pasas de cocción, hay muchísima diferencia. Se convertirán en un índice glucémico elevado, ya que la cazuela va a facilitar el trabajo a tus enzimas y cuando la pasta llegue a tu estómago se degradarán más rápidamente los almidones.
- **Combinación con proteínas o grasas:** Estos dos nutrientes retrasan el vaciado gástrico y por lo tanto, el índice glucémico queda disminuido.

CARBOHIDRATOS ANTES DEL ENTRENAMIENTO O COMPETICIÓN

Con el fin de que el proceso de digestión no se vea entorpecido ni interrumpido por el comienzo del ejercicio, lo más recomendable es hacer la última comida tres horas antes de la salida. Aunque como veremos en capítulos posteriores, si dispones de menos tiempo desde que ingieres alimento hasta que comienzas a dar pedales, la cantidad de hidratos irá en proporción a ese margen de tiempo. Pero aunque varíe la cantidad, la calidad deberá ser la adecuada. ¿Qué carbohidrato debes elegir? ¿Alto índice glucémico o bajo?



Si tres horas antes de la salida ingieres carbohidratos de alto índice glucémico, cuando llegues a la salida tendrás la glucosa en los pies o a saber dónde. Por lo tanto deberás escoger un hidrato de bajo índice glucémico o como mucho moderado

.....

Por lo tanto, a la hora de escoger un hidrato de carbono, tanto para la práctica deportiva como para el control de una dieta destinada a la pérdida de peso, con la carga glucémica puedes afinar más. Veamos otro caso:

Llegas a casa después de entrenar y abres la nevera. Puedes escoger entre manzana, plátano, melón y sandía. Te gustan todos por igual y no sabes cuál escoger. Si acudimos de nuevo a las tablas nos encontraríamos con los siguientes datos:

ALIMENTO	Cantidad de hidratos en 100 g	Índice glucémico	CARGA GLUCÉMICA
Manzana	12	35	42
Melón	13	60	78
Plátano verde	21	45	95
Sandía	4	75	30

Sino hubieses tenido en cuenta la carga glucémica, quizás hubieses dicho:

- Me voy a comer dos rodajas de sandía ya que con el índice glucémico tan alto que tiene y la cantidad de agua que aporta será la fruta que mejor me venga en estos momentos.

Aunque si nos atenemos a la carga glucémica, el plátano sería lo más acertado. Y eso que para el cálculo hemos escogido un plátano verde, ya que si hubiese sido un plátano maduro obtendríamos una carga glucémica mayor y por lo tanto mejor. Y si hubieses tenido que escoger entre melón y sandía, el melón sería lo más acertado.

.....

Atención que llega otro "Fittipaldi" directo al surtidor. Antes de que sea otro "suicida" dispuesto a llenar el depósito al libre albedrío, te adelantas a la jugada y le preguntas:

¿Lleno?

-Sí, por favor, - te contesta-

Cuál es tu sorpresa cuando empiezas a echar gasolina y a los pocos segundos empieza a saltar el gatillo de la manguera, síntoma inequívoco de que el depósito estaba a tope de combustible.

Pero señor, si estaba lleno.

Tú echa, echa, que más vale que sobre que no que falte.

Ya, pero... ¡es que la gasolina se derrama y cae al suelo! Es tontería que siga echando.

Situación comparable a la de aquel ciclista que llega el día de la prueba y en lugar de pestañas tiene fideos de pasta debido a que su recarga de hidratos de carbono está siendo más que

generosa en el tiempo y en el momento.

A ver si nos enteramos de que los depósitos de glucógeno de una persona no son infinitos.....



Capítulo 5

Las proteínas



Cuando degustas un buen muslo de pollo, al llegar su carne al sistema digestivo, es atacada

por enzimas provenientes de la mucosa del estómago, por secreciones del páncreas y del intestino. Al final el pobre pollo termina convertido a la mínima expresión: aminoácidos.

La cantidad recomendada de proteína para una persona sedentaria sería de 0,8g/kg de peso y día, pero con alguna matización para ser más exactos. Si la proteína tiene una función principalmente plástica... ¿Para qué vamos a incluir en el cálculo los kilos que tengas de grasa? La diferencia puede ser sustancial, ya que un mayor consumo de lo recomendado genera desechos innecesarios.

.....

Las necesidades de proteínas aumentarán entre 1y 1,2g/kg en mujeres y entre 1,2 y 1,4g/kg en hombres, en los siguientes supuestos:

- Entrenamientos de resistencia aeróbica, que no superen las 3h de duración
- Una actividad diaria donde el desgaste físico sea importante. Por ejemplo, en un trabajo activo.

.....

Capítulo 7

Las vitaminas

Una de las características que definen el perfil del ciclista popular, así como a otros deportistas, es la habilidad pasmosa para diagnosticar una avitaminosis (carencia de vitaminas).

Normalmente el momento más propicio que solemos utilizar para diagnosticar una avitaminosis, es a últimas horas del día. Es cuando aparecen los síntomas inequívocos que contribuyen a pensar que sufrimos una carencia vitamínica:

Pesadez de ojos; taponamiento de oídos (sobre todo cuando te mandan bajar la basura); atracción magnética hacia sofás, camas, sillones y similares; ruido al andar debido al rozamiento de las zapatillas por el pasillo de casa, dificultad para colaborar con las tareas domésticas, facilidad para dejar bien asentados a los niños frente a la televisión y que así te dejen descansar, etc., etc. Como verás son múltiples los síntomas y fácilmente reconocibles.

Una vez *tirado* en el sofá es cuando se procesan estas sensaciones, y se llega a una conclusión: necesito vitaminas.

Sin embargo, no te da por pensar que los cuarenta kilómetros que has hecho *a toda castaña* al salir del trabajo, las ocho horas de actividad laboral que previamente habías realizado y la contrarreloj que has tenido que hacer para llegar a tiempo a ciertas obligaciones puedan ser las causas de tu agotamiento.

Pues hombre, si eres de los que tienes tantas obligaciones, que no te queda tiempo ni para comer, lo haces inadecuadamente y además sólo conoces al frutero de vista, es posible que necesites poner un poco de orden en tus hábitos nutricionales, calmarte un poco y no intentar meter en tu vida, las dos ruedas con calzador. Por supuesto, revisa tu entrenamiento.

Si ves unos zapatos que te encantan, pero son un número menor del que calzas habitualmente, no te empeñes en que tienen que ser para ti, sea como sea, porque terminarás con rozaduras y acabarás abandonándolos en el zapatero de tu casa.

Si intentas incorporar en tu vida un entrenamiento a toda costa, deberás adaptarlo a tu disponibilidad, descansar en momentos puntuales y comer adecuadamente. Si no tienes en cuenta los tres factores puedes acabar con la bicicleta colgada en el cuarto trastero y tu enfermo.

VITAMINA C



Otro potente antioxidante, frente a los radicales libres. Aproximadamente, las necesidades de vitamina C son de 2,5 mg por cada kilo de peso. Favorece la asimilación del hierro, así como es imprescindible para la síntesis de la carnitina a raíz de la lisina (aminoácido). Su déficit provoca debilidad capilar, lo que favorece la aparición de hemorragias. Necesaria para la formación del colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización de las heridas.

La práctica deportiva puede llegar a triplicar las necesidades de esta vitamina. Si fumas, cada cigarrillo pulveriza 25 mg de vitamina C.....

Capítulo 11

¿Cómo distribuir las comidas?

Respuesta concisa y rápida:

- Noooo, yo como bien

Eso se puede interpretar de distintas formas. Puede querer decir que se pone morado. Puede ser que sus modos en torno a una mesa son los correctos, aunque normalmente, está es la respuesta de un ciclista popular al ser interrogado sobre sus hábitos nutricionales.

Aunque más bien es una multicontestación ya que es válida para cualquier pregunta que suelo hacer referente a:

-¿Qué desayunas? ¿Almuerzas? ¿Qué comes?...

Pero cuando entramos más a fondo, la verdad es que suele haber bastantes lagunas. Reparto inadecuado, pocas comidas, cantidades inapropiadas...

En ocasiones, algún amigo o conocido me comenta sus inquietudes sobre su peso. Todavía estoy esperando que alguno me diga que quiere engordar. Todos quieren perder. Cuando me piden consejo sobre cómo deben llevar la dieta, suelo aconsejarles que anoten todo lo que comen a lo largo del día y durante una semana, con el fin de ver los desequilibrios en cuestión de repartos entre las distintas comidas y la proporción de alimentos en cada una de ellas. Es la manera más fácil de poder valorar. Tampoco hace falta apuntar los nanogramos...

Aquí te dejo la dieta de un conocido, la cuál me hizo llegar porque se encontraba cansado. También se lamentaba que se había estancado en su peso. Eso sí, se había comprado un frasco multivitamínico para mitigar su cansancio.

El susodicho mide 1,70 y en aquel momento pesaba 70 kilos. Trabaja como administrativo y entrena cinco días a la semana. Alguien como él tiene un gasto calórico diario superior a las 3000 calorías según las pautas del capítulo 2. No hace falta que afinemos más, porque con ver el ejemplo, es suficiente para darse cuenta lo rematadamente mal que lo estaba haciendo.

Aviso importante: Si no quieres mojar el libro, aléjalo de la perpendicular ocular por si lloras al ver su dieta autodidacta. Como suelo decir en estos casos, dieta autodestructiva.

LUNES		
HORA	ALIMENTOS	CALORÍAS
6:30	Café con leche desnatada	82 cal
	Tostada pan normal con mermelada	125 cal
11:00	Manzana	60 cal
	Un cortado con ½ sobre azúcar	60 cal

.....

Capítulo 12

Cómo “personalizar” una dieta



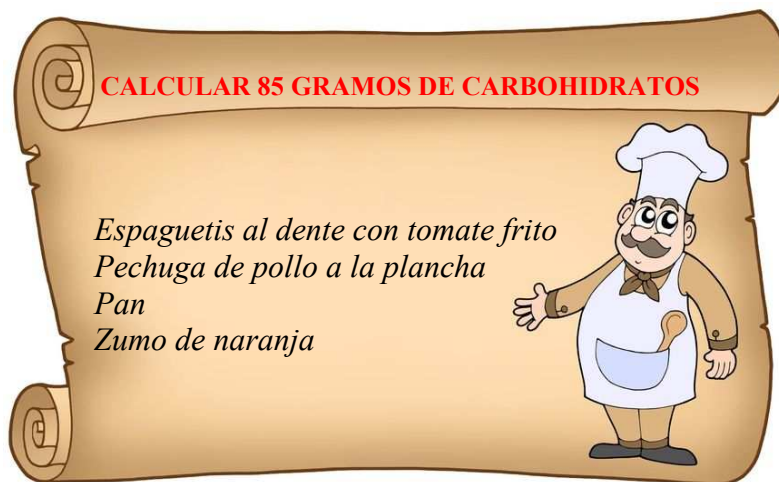
¿CÓMO CALCULAR EN GRAMOS, LAS RACIONES DE UN MENÚ?

Supongamos el caso de un ciclista que tiene una competición por la tarde y en su comida, debe añadir 85 gramos de carbohidratos.

Una vez que tiene decidido el menú, tendrá que calcular los gramos necesarios de cada alimento para conseguir la cantidad exacta de carbohidratos. Lo primero que

tendrá que hacer será ir a la tabla de alimentos y comprobar los gramos de carbohidratos que tiene cada uno de ellos. Observa que 100 gramos de macarrones crudos contienen 74 gramos de carbohidratos. Pero además de los macarrones, hay pan, salsa de tomate y zumo de naranja. ¿Cómo calcular la ración en gramos de cada alimento? ¿Habrá que ir quitando migas de pan hasta dejar la cantidad exacta? ¿Cuántas migas hay que quitar? ¿Quitar las pepitas al tomate frito? Como veréis, se trata de una tarea compleja y para metódicos donde los haya. Por lo tanto, habrá que buscar una solución para tener a todos contentos y para que aquel que quiera calcular sus menús con exactitud pueda hacerlo.

Seré bastante escrupuloso en el cálculo, con el fin de ser lo más claro posible.



El primer objetivo será buscar la herramienta o fórmula para calcular muy aproximadamente los gramos que tienes que contabilizar de cada alimento, con el fin de que sumen entre todos ellos 85 gramos de carbohidratos.

Para ello utilizaremos el concepto de ración. Así conseguiremos que cada ración contenga siempre la misma equivalencia de hidratos de carbono, independientemente del alimento que escojamos. Por ejemplo:

20 gramos de pan = 1 ración; 62 gramos de higos = 1 ración

Por supuesto que, los que utilicen este método, deberán hacerse con un peso de precisión ya que tendrán que pesar todo lo que coman.....

Capítulo 13

Cómo cargarse una dieta

El ciclista pasa por varios procesos dietéticos a lo largo de su vida deportiva y por ende a lo largo de toda una temporada. Siempre intentando afinar.

Qué puede estar pasando por la cabeza de un ciclista cuando le oyes decir: a partir de la próxima semana me voy a poner a dieta.

Échate a temblar porque cuando oigas dar sus razonamientos empíricos a la hora de proponer sus pautas nutricionales, te pueden estremecer de tal forma que a partir de ese día cuando te cruces con él, sentirás lástima porque deberá estar pasando más hambre que un vegetariano en una cena Vikinga. Y cuando lo veas el fin de semana, no entenderás cómo le pueden quedar fuerzas y ganas para salir en bicicleta.

Pues ganas sí que tendrá, pero hasta que se le acabe el chollo y le diga su organismo:

-¡Hasta aquí hemos llegado amigo!

Al final estos comportamientos se pagan, no lo dudes. Como se suele decir, por algún lado saldrá todo esto; rendimiento o salud se verán afectados de alguna forma.

Y para muestra un botón,

Atención con la propuesta y razonamiento de un ciclista popular, en uno de los tantos foros existentes y donde la gente suele pedir consejos de todo tipo relacionados con los supuestos problemas de peso. Nuestro amigo, probablemente de ciencias, hace hasta un razonamiento matemático para explicar su idea:

Estoy pensando realizar un planning de 15 de junio a 15 de agosto de 100 kilómetros diarios de bicicleta estática, aprovechando que estoy de vacaciones y combinado con una dieta variada pero con mucha fruta. (Salió a relucir la fruta. Algunos conocen de su existencia, sólo a la hora de ponerse a dieta).

Y aquí va la joya de propuesta por la que piensa perder el peso nuestro amigo:

Mi bicicleta estática cuenta con un medidor de calorías y según he leído 7000 calorías corresponden a un kilo de grasa, ¿no? He calculado más o menos que con 100 kilómetros diarios quemo unas 2000 calorías diarias y si sigo el planning bajaría unos 17 kilos en dos meses y me quedaría en buena forma.

(Cálculo = 2000 calorías x 60 días = 120000 calorías; 120000 calorías entre 7000 calorías que es un kilo de grasa = 17 kilos; 93 – 17 kilos = 75 kilos)

Sin palabras. No vamos a entrar en materia a dicho ejemplo ya que creo que se cae por su propio peso...nunca mejor dicho. Lo peligroso del asunto es que autodidactas en este sentido hay muchos y con distintas variantes.

A la hora de plantear el periodo de restricciones alimenticias lo primero que se suele hacer en estos casos es abastecerse de frutas, verduras y dejar de comer pan, pasta y derivados.

Segundos platos a la plancha y si se pudiese hasta la leche del desayuno, que por cierto, sigue siendo muy escaso y uno de los errores más frecuentes como luego veremos.

En estos casos, el afectado suele acostarse con un agujero en el estómago debido a cenas demasiado exiguas y deseando que suene cuanto antes el despertador y anuncie un nuevo día. Y es que cuando suene el despertador a la mañana siguiente, tiene una motivación extra: ¡Comida! vas a desayunar. Es el efecto colateral de cenar poco.

Por supuesto se sigue entrenando y si me descuidas, hasta con intensidades elevadas. La argumentación y fundamento de muchas dietas de este tipo es muy simple a la vez que muy equivocada: al ir despacio mis músculos sólo consumen grasas. Como los hidratos de carbono se transforman en glucógeno y éste sólo es utilizado al ir deprisa, ahora no los necesito. Por lo tanto, puedo prescindir de ellos.

Para rematar la jugada, solo hace falta que alguien con unos razonamientos en este sentido, que son más de los que te puedas imaginar, coincida con el de la bicicleta estática del principio del capítulo y se pongan a charlar de nutrición. La que pueden liar es parda.

ERRORES MÁS FRECUENTES.....

Capítulo 17

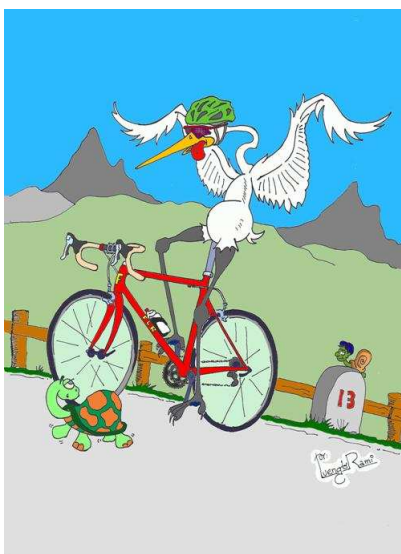
Los Calambres y sus causas

En este capítulo no se tratan pautas nutricionales. Pero debido a que los calambres están relacionados directamente con la hidratación y generan una gran preocupación en un gran número de ciclistas, voy a tratar el tema ya que siempre se achacan a la deshidratación, cuando hay otros temas de fondo. Son muchos ciclistas los que buscan explicación y no obtienen respuesta. ¿Por qué me han dado calambres?

Es una pregunta que se repite año tras año. Por lo general, aquellos que tienen calambres suelen ser reincidentes. Es algo que se repite cada que vez participan en una marcha o en alguna carrera. Y lo que más inquieta a este grupo de ciclistas, es que habida cuenta que son propensos, los días previos a sus competiciones, muestran un especial interés en rehidratarse y en comer bien. Aunque comer bien, en estos casos, suele ser atiborrarse de plátanos como si éstos fuesen la pócima mágica a sus problemas. En algún caso no sería de extrañar que al final de temporada viésemos a alguno mudarse a la copa de un árbol.

Si te hidratas convenientemente, comes bien y sigues teniendo calambres, habrá que reflexionar y buscar otros motivos.

Y es por lo que creo que puede resultarte muy interesante la siguiente reflexión. ¡Qué casualidad! Los atletas que encabezan el primer tercio de las pruebas de fondo a nivel popular, ya sean marchas cicloturistas, carreras pedestres como maratón y media maratón, no suelen sufrir calambres. Y en otro nivel, los ciclistas que compiten en categoría de



profesionales, aficionados o master raramente tienen calambres, y si los sufren puntualmente, suelen ser corredores de la parte trasera del pelotón.

Sin embargo en cualquier marcha cicloturista, según van pasando los minutos y las horas desde que los primeros hacen presencia en la llegada, las escenas que se van produciendo en la parte final del recorrido son habituales. Alguno dándose puñetazos en las piernas, otro que se cae a plomo lateralmente y sin tiempo a sacar los pedales, otro haciendo estiramientos en el mojón de la carretera y no digamos si hay algún puesto de la Cruz roja en la parte final. Sino tienes reserva previa, es difícil que te atiendan porque suele haber overbooking.



Y otra reflexión más. En los entrenamientos específicos de fondo y me refiero a jornadas de entrenamiento con más de cuatro y cinco horas, verás pocas escenas como las referidas, aún en el caso que sea un día caluroso. Y con otro detalle más. En esos días no tienes avituallamientos líquidos a lo largo del recorrido, ni a media familia esperándote con bidones a que vayas pasando por distintos puntos. Por lo tanto, ¿no habrá otras causas de fondo, además de la pérdida de electrolitos?

Pues sí, son muchas las causas que pueden provocar las contracciones involuntarias o

calambres, no sólo la deshidratación. Y en mi modesta opinión, en la mayoría de las ocasiones, el problema viene por otras causas. Eso no quiere decir que la pérdida de electrolitos ayude a agravar más el tema, aunque junto a la suma de varios factores, se forma un cóctel explosivo.

Causas que puedan ser motivo para sufrir calambres, tienes unas cuantas:.....

Capítulo 18

¿Qué suplementación me puede ayudar?

A la suplementación en el ámbito deportivo también se les conoce como ayuda ergogénica. El nombre estimula a creer que son la panacea, ya que la propia palabra, ergo- fuerza y génica- generadora, así lo insinúan. Pero vamos, si estás pensando en que por hacer uso de la amplia gama de “ayudas” que circulan por ahí referente a suplementación, vas a subir los puertos como si fueses Contador o los repechos como Absolon o Hermida...va a ser que no.

Pero sí que pueden ayudarte a que no enfermes en el intento, ya que si te “machacas”, en el caso de que no tomes ningún tipo de ayuda, puedes provocar desequilibrios orgánicos debido

a la falta de nutrientes. Sobre todo si no los consumes habitualmente en tu dieta y no lo haces en las proporciones que requieren ciertas situaciones.....

Por lo tanto, la suplementación de aminoácidos ramificados te solucionan el problema. Es como comprar “los ladrillos” necesarios en cantidad y calidad para reconstruir el desgastado



que has hecho a tus músculos sin tener que atiborrarte a filetes.

Además está demostrado su efecto beneficioso.

Tenemos una enzima llamada CPK (creatina fosfoquinasa) que se encuentra en las fibras del músculo. Cuando se producen lesiones en las fibras, dicha enzima pasa a la sangre. De esta forma, por medio de una analítica, puede medirse el daño existente a nivel muscular. Cuando se ha suplementado con aminoácidos

ramificados, la lectura y los valores en sangre han sido muy inferiores.

Por mi parte, como podrás leer entre líneas, los considero fundamentales para alguien que quiera exigirse un rendimiento continuado y busque resultados.

¿Cuándo tomarlos?

- Series de fuerza en sus tres variantes (resistencia, explosiva y velocidad)
- Competiciones de cualquier especialidad
- Entrenamiento invernal con pesas
- Entrenamientos de resistencia anaeróbica
- Entrenamientos o salidas con excesivo trabajo muscular (terreno muy montañoso)

Puedes prescindir de suplementación en el caso de que durante el entrenamiento consumas productos o alimentos que contengan entre su composición aminoácidos ramificados o glutamina y el entrenamiento realizado fuese de:

- Entrenamientos de fondo, superiores a más de 3h 30' de duración

En entrenamientos de larga duración, cuando la glucosa escasea debido al descenso casi total de los depósitos de glucógeno, el organismo utiliza los aminoácidos ramificados existentes en la masa muscular para reciclarlos a través del hígado en glucosa, aunque también pueden incorporarse directamente en forma de aminoácidos al ciclo de Krebs (se explicará en un capítulo posterior).

Puedes prescindir de su consumo los días de trabajo regenerativo, descanso activo o resistencia aeróbica con una duración inferior a las tres horas y media.

Cuando los niveles de estos aminoácidos (leucina, isoleucina y valina) se encuentran bajos, aparece en escena otro aminoácido: el Triptófano. Cuando el cerebro detecta la presencia del Triptófano en sangre, libera serotonina (es un neurotransmisor). Cuando se hacen tiradas largas el exceso de Triptófano provoca importantes aumentos de serotonina a nivel cerebral, lo que produce pérdida de coordinación motora con la consecuente pérdida de rendimiento.

LA CAFEÍNA

La cafeína está presente en muchas de las salidas en bicicleta. Antes de salir, quedamos en el punto de encuentro, y ya cae un cafecito, sino son dos. Cuando hacemos la parada obligada en mitad de la ruta, otro cafecito sino es una coca-cola; por lo que si sumamos a todo esto el posible café que nos hemos tomado en el desayuno, nos hemos metido entre pecho y espalda una dosis de cafeína que, cuando una vez en casa te quieres echar la siesta, por mucho que te pongas a contar, no hay ovejas suficientes.



La cafeína puede hacer maravillas

Un consumo excesivo de café puede llegar a ser contraproducente para el rendimiento, aunque tanto los efectos positivos como los negativos de la cafeína, varían en función de cada individuo, por lo que las dosis de consumo también son relativas. Se estima que la dosis está comprendida entre 2 y 9 mg/kg de peso corporal. De todas las formas, cafeína no sólo se encuentra en el café:

Capítulo 19 ¿Qué solemos tomar para rendir más?

Cuando tenía prácticamente acabado el libro, me fueron facilitados un par de documentos con un título más que sugerente. Dichos documentos habían sido remitidos por Roberto Iglesias, presidente de la peña ciclista Edelweiss, al director de la web de Ciclismoafondo. es En el encabezamiento de los archivos se podía leer:

- Características de los envases encontrados el día 21 de Junio por Os andarines d'Aragón durante la limpieza de la Quebrantahuesos
- Curiosidades de la basura encontrada en la Quebrantahuesos 2010 por Os Andarines

El primer documento enumera todos los productos que fueron encontrados a lo largo del recorrido. No haré público los datos debido a la gran cantidad y variedad de suplementos, además de por no citar marcas comerciales.

Y en el segundo documento se realiza un análisis por Don Miguel Pocoví, Catedrático de la Universidad de Zaragoza en Bioquímica y Biología Molecular y perteneciente al grupo de Os Andarines d'Aragón.

Antes de abrir los documentos, ya sabía que iba a pasar un buen rato mientras durase su lectura, aunque sólo fuese por lo curioso de su contenido. Sin embargo, una vez hecha la lectura me quedé pensativo. Ahora me tocaba analizar a mí, ya que independientemente del estudio pormenorizado que se hace de lo encontrado, el documento no tiene “desperdicio”.

Después de haber escrito un libro sobre nutrición para el ciclista, con la intención de concienciar y ayudar a los practicantes de este deporte a progresar, leer un documento así reforzó mi convencimiento sobre el desconocimiento existente en el tema nutricional en una gran mayoría de practicantes a este deporte.

Puede haber algún producto de los encontrados que sí ayude a no decaer o evite un bajón de rendimiento, como puede ser el caso de algún recuperador energético. Pero una gran mayoría de los productos encontrados no causan ningún efecto positivo e incluso pueden llegar a ser perjudiciales. De hecho lo habrán sido en muchos casos, sin que el interesado achaque sus problemas de rendimiento a esa compra tan maravillosa que hizo en el último momento. Esto no quiere decir que para determinadas pruebas, estos mismos productos sean de alguna utilidad.

CAPÍTULO 21

LLEGÓ EL DÍA SEÑALADO

ERRORES QUE MARCAN LA DIFERENCIA

Y casos relacionados con esta elección inadecuada conozco unos cuantos y nunca dejan de sorprenderme. En mi anterior libro “Planifica tus pedaladas”, ya comenté el caso de un corredor que la mañana de una media maratón se había desayunado con un plato de lentejas. Y ya dice el dicho que “si quieres la tomas y sino las dejas”, aunque en su caso optó por tomarlas y después ir dejándolas por el camino. Su error fue utilizar un carbohidrato de bajo

índice glucémico con un alto contenido en fibra y que precisa de 4 a 5 horas para realizar la digestión.

Pero no tengo que irme muy lejos, en lo que a errores matinales se refiere, porque este año uno de mis colegas me comentaba que en la última carrera no tuvo muy buenas sensaciones desde la salida. Durante muchos kilómetros estuvo con pesadez de estómago y sensación de piernas pesadas.

Como hemos visto en el capítulo anterior, en algunos casos puede darse cierta pesadez de piernas como consecuencia de la “hinchazón” al encontrarse el músculo lleno de agua con motivo de almacenar el glucógeno.

Pero en su caso, sólo fueron suficientes dos preguntas para saber que el culpable había sido un desayuno desacertado. Le pregunté que con cuanto tiempo había desayunado y qué había desayunado.

La primera respuesta estaba dentro de lo establecido ya que había desayunado tres horas antes de la salida. Pero cuando respondió a la segunda pregunta, salió a la luz su delito.

Había tenido la “feliz idea” de echarse en el tazón de la leche, junto con los cereales, un puñado de frutos secos. Y cuando le dije que no era la mejor de las ideas, aún me dijo más:

- ¡Buah!, Pues antes de la salida, mientras esperaba, he comido más frutos secos.

Pues nada majo, durante la espera se te podría haber ocurrido hacer ganchillo o llevarte un yo-yo, porque ahí está el culpable de tus molestias y sensaciones.

¿QUÉ CANTIDAD DE HIDRATOS DEBO COMER?

La cantidad recomendada de hidratos de carbono que debes ingerir, irá en función del tiempo que falte para la salida y del peso de cada ciclista.

En esta tabla se muestran los gramos de carbohidratos que debes comer por kilo de peso corporal teniendo en cuenta a la hora que te sientes a desayunar o comer, en el caso que la prueba se celebre por la tarde.

Hidratos de carbono en función de peso corporal y tiempo antes de la prueba				
PESO CICLISTA (kg)	4 h	3h	2h	1h
54	216g	162g	108g	54g
56	224g	168g	112g	56g
58	232g	174g	116g	58g
60	240g	180g	120g	60g
62	248g	186g	124g	62g
64	256g	192g	128g	64g
66	264g	198g	132g	66g

.....

Cuando alguno haya visto la cantidad de comida que tiene que comer, para extraer los carbohidratos necesarios, verá que pasa a formar parte del club de “los Zeppelin” o que llegará tarde a la salida hasta que dé buena cuenta del menú. Las cantidades que figuran en la tabla es el resultado de multiplicar 0,4gr/kg, 0,3gr/kg, 0,2gr/kg y 0,1gr/kg de hidratos de carbono por kilo de peso corporal.

SI LA PRUEBA ES POR LA MAÑANA

Demuestra interés en la cena y haz un desayuno algo más completo de lo normal pero sin cantidades exageradas. Quizás sea preferible que ingieras menos cantidades y repartidas hasta la hora de salida en lugar de sentarte en la mesa tres o cuatro horas antes y ponerte a reventar.

Ejemplos de desayunos para realizar dos o tres horas antes de la salida. Ya sabes que si quieres afinar con la cantidad, puedes calcular con exactitud los gramos de cada alimento siguiendo las indicaciones del capítulo, "Cómo personalizar una dieta"



Capítulo 23

Alimentarse en ruta

Dicen que hay ciclistas que tienen un don innato o un olfato especial para coger la escapada buena. Pues en mi caso, el don es José maría, no innato, y mi olfato debe estar atrofiado, ya que en lo que a fugas se refiere, escasamente he cogido la buena a pesar de ser gestor en muchas de ellas. Lo que sí puedo decir es que tengo un talento especial para escoger los momentos más inapropiados y menos oportunos para comer.

Puede ser el momento apropiado, pero debido al ritmo elevado quizás no sea el momento más



oportuno para ponerse a masticar o tragar alimento alguno. Pues bien, ahí es donde entro en escena. Quizás, gracias a este talento, tendré que pensármelo dos veces cuando tenga intención de comer, porque quizás esté detectando que va haber una aceleración en el grupo.

Hace unos años, en una marcha “cicloturista” que se llamaba “El Reto Ibérico”, íbamos un grupo de unos quince ciclistas en captura de un trío que se nos había ido en el primer puerto. ¡Tira tú! ¡Qué pasa que sólo tiro yo! ¡A mí no me mires que llevo uno del club en la escapada! ¡Yo llevo amago de calambres!... el caso es que los unos por los otros la casa sin barrer, que traducido a las dos ruedas es algo así como: nos estaban metiendo una minutada.....

COMPETICIONES DE MEDIA Y LARGA DURACIÓN

Aquí podemos encontrar desde competiciones de carretera, rally de BTT, maratones de BTT, cicloturistas de carretera, etc., etc. Distancias que pueden ser parecidas en algunos casos pero recorridas a intensidades completamente distintas. Estas características son las que van a marcar las pautas de avituallamiento.

Durante una hora de ejercicio se consumen aproximadamente 60 gramos de carbohidratos. Los carbohidratos que consumas deben ser de rápida asimilación para evitar un descenso en el rendimiento, pero a su vez de liberación sostenida a lo largo del tiempo. La glucosa, sacarosa, maltosa y maltodextrinas, tienen que ser la fuente que prime en su composición para que provoquen una rápida respuesta de insulina y la fructosa como fuente secundaria, para que retrase la optimización de los carbohidratos.



.....

En pruebas de fondo y gran fondo y aquellas en las que el ritmo no haya sido muy intenso, salvo puntualmente, a partir de la 1h 15' ó 1h 30' ya debes comenzar a comer.

Peso ciclista en kg	0'3g/kg/hora	0'6g/kg/hora
60	18 g	36g
61	18,3g	36,6g
62	18,6g	37,2g
63	18,9g	37,8g
64	19,2g	38,4g
65	19,5g	39gr

Alguno dirá que muy bonita la tabla pero que cómo la va a aplicar. Muy sencillo, ya que a partir de ahora cuando compres un gel o barrita, sabrás si los hidratos que contienen son la cantidad recomendada para tu peso. He incluso podrás optar por comprar de distintos tamaños en función de si elijas tomarlos cada poco tiempo o cada hora.

Al comprar una barrita energética, sabrás si debes comértela de una sentada o si debes repartirla en un par de tomas. Ahora cuando leas el envoltorio de una barrita o gel, sabrás interpretar si los gramos de carbohidratos que contienen son los suficientes para avituallarte con exactitud o si tienes que completar con algo más.

Además, si optas por llevar encima un avituallamiento preparado en casa, siguiendo las indicaciones del capítulo "Cómo personalizar tu dieta", puedes calcular con exactitud los gramos de alimento que necesitas para extraer la cantidad necesaria de carbohidratos según la tabla.

Capítulo 24

La recuperación después del esfuerzo



Lo más conveniente al final de un entrenamiento intensivo es rodar unos kilómetros tranquilamente con el fin de soltar piernas y eliminar toxinas. Una vez casa estirar y comer porque se suele tener bastante hambre.

Pero en la llegada de una competición o marcha es prácticamente imposible soltar piernas, sobre todo porque hasta que cruzas la línea de llegada estás exprimiéndote a tope para hacer tiempo o para esprintarle al que ha ido tirando los últimos kilómetros con el fin de pasarle antes de que se pierda en el tumulto y así darle las gracias por haberte llevado a rueda los últimos veinte kilómetros. Cuando has cruzado la línea llegada lo último que te apetece es ir a soltar piernas. El estómago es lo más parecido a un engendro de lavadora después de haber dado cuenta de media docena de geles de todos los sabores y otras tantas barritas, o haber saqueado los avituallamientos. En vez de saliva, si te queda, tienes una mezcla de la misma y bebida isotónica; y además no tienes ni pizca de hambre.

CANTIDAD DE CARBOHIDRATOS QUE DEBES CONSUMIR

Está demostrado que consumir una cantidad suficiente de carbohidratos nada más concluir el ejercicio, la síntesis de glucógeno aumenta en más de un 150%. Para que se lleve a cabo esta recarga tan importante debes ingerir entre 1 g/kg/hora a 1'2 g/kg/h. Esta cantidad es la recomendada para las dos primeras horas y a partir de ese momento, 0,7g/kg de peso cada dos horas. En esta tabla encontrarás cuantos carbohidratos te corresponden en función de tu peso:

PESO DEL CICLISTA	GRAMOS DE HIDRATOS 1ª hora	GRAMOS DE HIDRATOS 2ª hora	GRAMOS DE HIDRATOS 3ª y 4ª hora	GRAMOS DE HIDRATOS 5ª y 6ª hora
55	55 g a 66g	55 g a 66g	38g	38g
57	57g a 68g	57g a 68g	40g	40g
59	59g a 71g	59g a 71g	41g	41g
61	61g a 73g	61g a 73g	43g	43g

.....

CASO PRÁCTICO

Vamos a suponer el caso de un ciclista de 70 kg que ha realizado un entrenamiento de calidad bastante intensivo. Ha hecho 4 horas de las cuales ha incluido 45 minutos al 80%-85% de la f.c.máx y 5 intervalos de 5 minutos al 88%-90% de la f.c.máx, más un puerto al umbral anaeróbico. El resto del entrenamiento al 70%-75% de la frecuencia cardiaca máxima.

De 13h a 14h

Si comprobamos la tabla debe tomar 70 gramos de carbohidratos de rápida asimilación en forma líquida. Aquí tienes cinco opciones para conseguir esa primera cantidad de hidratos de alto índice glucémico: