

Alimentacion para practicar la Bicicleta de Montaña

Siempre nos preguntamos por que existen personas en la práctica de esta disciplina con mayor rendimientos que otros. La respuesta siempre ha sido buena disposición de tiempo para montar o simplemente su persistencia en los entrenamientos.

No obstante podemos cada uno de nosotros entrenar como ellos. Claro que sí. Pero antes debemos mejorar nuestras costumbres alimenticias.

La práctica de la bicicleta de montaña es un ejercicio muy intenso para nuestro organismo, demanda por tanto muchas reservas de "azúcares" (glucógeno) de nuestro organismo, para ello debemos haber acumulado previamente éstas reservas.

Conviene tener un conocimiento básico que trataremos de explicar aquí de forma muy resumida y sin entrar en profundidades. Básicamente hablaremos a continuación de los hidratos de carbono, las grasas, y las proteínas. **Hidratos de carbono:** Los conocemos como azúcares o glúcidos y proporcionan entre el 40% y 60% de nuestras necesidades energéticas diarias. Se almacenan en nuestro organismo en forma de glucógeno (en los músculos, el hígado y la sangre) y en cantidad limitada, pasando después a usar las grasas como combustible. Los hidratos de carbono pueden ser de dos tipos según el tamaño de su cadena molecular:

- **Rápidos** – Se absorben muy rápidamente ayudándonos a superar hipoglucemias (bajada del azúcar en sangre) pero su duración es corta.

- **Lentos** – Se absorben mas lentamente necesitando de cierta transformación hasta pasar a la sangre y poder ser usados por el organismo. Estos suministran la energía de forma lenta y durante más tiempo, siendo éstos muy interesantes para el deporte que nos ocupa, el ciclismo de montaña. Algunos de estos son el pan, arroz, pasta, patatas, etc. Estos alimentos son indispensables en nuestra dieta como deportistas.

Las Grasas son una reserva de energía y proporcionan entre el 20% y el 40% de las necesidades energéticas diarias. Aportan mucha energía y en forma de trigliceridos son fundamentales en los ejercicios de fondo. Pueden ser de dos tipos:

- **Saturadas** – Son sólidas a temperatura ambiente. Se encuentran sobre todo en las grasas animales (carnes, lácteos, embutidos, etc.) y algunas vegetales (coco, cacao, etc..).

- **Insaturadas** – Son líquidas a temperatura ambiente y pueden ser: Mono-insaturadas (aceite de oliva) y poli-insaturadas (aceites vegetales y pescados grasos).

Las proteínas se encargan del mantenimiento estructural de nuestro organismo y proporcionan el 20% de nuestro consumo calórico diario. Están compuestas por la unión de aminoácidos y según su combinación tendremos distintos tipos proteínas. Sólo se usan como aporte energético en casos de inanición o desnutrición extrema. Cuando se alcanza el límite de proteínas que las células pueden almacenar, el resto se transforma en triglicéridos o glucógeno. Conviene saber que la toma adicional de proteínas no conduce a la mejora del desarrollo muscular.

El agua es muy importante ya que la pérdida de líquidos durante un ejercicio continuado como es el ciclismo de montaña es constante. Para una correcta hidratación es aconsejable beber agua antes de salir, y después cada quince minutos un trago aunque no se tenga sed. La pérdida de agua conlleva pérdida de peso, si perdemos por encima del dos por ciento del peso corporal, el rendimiento disminuye un veinte por ciento, y si llegamos a perder por encima del seis por ciento del peso corporal pueden aparecer serias complicaciones, por lo que es muy importante la rehidratación continua.

Si estamos pensando en realizar una salida larga en la que vamos a necesitar muchas de éstas reservas mencionadas, debemos conocer que esa energía se genera durante las comidas del día anterior, e incluso dos días antes, y que además necesitan mucha agua y vegetales. Estas comidas deben estar compuestas fundamentalmente de féculas, lácteos, frutas y cereales.

Cuando se trata de una planificación de una ruta larga en tiempo, por ejemplo más de cuatro horas de ejercicio, debemos tener en cuenta que el gasto energético va a ser alto, y que durante el esfuerzo nos resultará difícil tomar sólidos, por esto debemos considerar los siguientes principios básicos:

- **Realizar la ingestión de tres comidas completas** y de un tentempié entre alguna de las comidas durante los tres días que preceden a la salida, para después poder disponer de la energía necesaria durante la actividad programada.

Antes del esfuerzo: El plazo mínimo entre la última comida y el comienzo del esfuerzo debe ser de 3 horas. Este plazo evita trastornos digestivos y previene la falta de energía. Para una digestión óptima, se debe tomar un desayuno fácil de asimilar, rico en glúcidos, por ejemplo:

- Frutas frescas o zumo.

- Cereales, por ejemplo muesli o copos de avena.
- Lácteos asociados a un producto azucarado (miel, etc.).
- Proteínas (huevo pasado por agua, jamón, bacon, queso, leche de soja).
- Una bebida (café o té).

Durante el esfuerzo: Para tener más energía, el cuerpo necesita agua y azúcar. Tomar una bebida energética es más eficaz que los sólidos, difíciles de ingerir en este tipo de deporte. Toma una bebida energética cada 15-20 minutos para una hidratación adecuada. Los concentrados son más adecuados que una barrita energética, ya que son más fáciles de utilizar durante el esfuerzo. Hay que calcular un concentrado por hora. Prevé concentrados de energía ante una dificultad, o 30 minutos antes de la llegada.

Después del esfuerzo: Para reponer la energía, y re-hidratar puede ser de utilidad lo siguiente:

Recién terminado el ejercicio:

- Beber agua con gas.
- Bebida energética (zumo, té) asociada con azúcares de absorción rápida (barritas de pasta de frutas).
- Barrita energética.
- Un lácteo.

El tentempié

- Zumo de fruta.
- Barritas de cereales, galletas dietéticas.
- Pan de especias o barritas de pasta de almendras.
- Aporte lácteo: yogur o vaso de leche.
- Glúcidos: pastel de arroz o de sémola.

Por la noche

- Féculas para satisfacer las necesidades en glúcidos (arroz, pastas, sémola).
- Verduras cocidas o cortadas en ensalada.
- Proteínas: 120g – 150 g de carne magra, de pescado o de ave en una de las comidas, o croquetas o una rodaja de asado en las otras comidas.
- Un lácteo.
- Eventualmente, tarta o sorbete

Estos son unos consejos muy básicos sobre alimentación para disfrutar al máximo de la bicicleta de montaña.