

¿QUÉ DEBES CONSUMIR DURANTE UNA COMPETICIÓN?

La dieta previa a la competición va a ser importante en el rendimiento, pero tampoco debes olvidar la importancia de lo que comas y bebas el día de la prueba. Durante la competición, debes tener en cuenta, sobre todo, tres cuestiones importantes.

1. HIDRATACIÓN

Es importante mantenerte hidratado bebiendo líquidos antes, durante y después de la competición. Aunque puede no ser posible evitar cierto grado de deshidratación, se debe mantener a un nivel aceptable, y esto se consigue siguiendo una estrategia de hidratación antes, durante y después del evento.

En pruebas que duran más de 30-60 minutos, es importante tomar líquido para compensar las pérdidas de sudor, ya que tan solo una pérdida del 2% del peso corporal por deshidratación es suficiente para disminuir el rendimiento. Más allá, una pérdida de un 10% del peso corporal es peligroso para la vida.

Varios factores influyen en la ingesta de líquido durante los eventos, como la intensidad, las condiciones ambientales, las características individuales de cada atleta y su nivel de aclimatación. Las pautas generales para rehidratarte durante el ejercicio apoyan el uso de bebidas deportivas que contengan un **4-8% de carbohidratos (lo ideal es 60g/L)** y **electrolitos, con un mínimo de 10-25 mmol/L de sodio (Na)**. Sin embargo, el agua sigue siendo la opción más adecuada para ejercicios de menos de 1 hora de duración.

Los dos pilares básicos que debemos cumplir para una correcta hidratación durante la prueba son:

- **Beber un mínimo de 500 mL de agua / hora**
Lo mejor es ir bebiendo 125-250mL cada 10-20 minutos.
- **Tomar 300-400 mg de Na / hora**



2. CARBOHIDRATOS

Si realizas **pruebas de competición que duran más de 1 hora**, se recomienda un consumo extra de hidratos de carbono (HC) durante el evento para retrasar la aparición de la fatiga y mantener el rendimiento, sobre todo en las últimas fases de la prueba. Así, los estudios han demostrado que ingerir carbohidratos durante el ejercicio mejora el rendimiento de eventos prolongados que involucran ciclismo y carrera.

Dependiendo de la intensidad y duración del ejercicio, el objetivo es tomar:

- **30-60g de HC / hora en carreras de distancia media**

- **80-90g de HC / hora en carreras de ultrafondo**

En este caso intenta combinar Glucosa:Fructosa en una ratio 2:1

Lo mejor es comenzar a consumirlos después de los primeros 30 minutos y continuar haciéndolo en intervalos regulares.

En **pruebas de menos de 1h de duración** no hace falta consumir CH.

Si quieres consumir los carbohidratos a modo de líquido, las bebidas deportivas isotónicas son muy utilizadas porque además de aportar los hidratos de carbono, sirven para reemplazar las pérdidas de líquido y, por tanto, prevenir la deshidratación. Debes evitar bebidas con mucha fructosa porque no se absorben con tanta rapidez como la glucosa, sacarosa y polímeros de glucosa, además de que pueden producir problemas estomacales y diarrea.

Para ciclistas y corredores puede ser relativamente sencillo disponer de alimentos sólidos durante la prueba. Algunas opciones adecuadas son las **barritas energéticas, geles, pasas o dátiles**. Si quieres un aporte rápido de CH, las mejores opciones serán las bebidas y los geles, en los que el CH está predigerido y en 15-20 minutos ya se ha absorbido y circula por la sangre



3. CATABOLISMO MUSCULAR

Finalmente, junto con la hidratación y los hidratos de carbono, es importante evitar el catabolismo muscular. Para ello, se recomienda comenzar a ingerir BCAAs a partir de 1h30min de la práctica de ejercicio físico, **sobre todo en carreras de larga duración**, para reponer el pool de aminoácidos.

Ejemplo de tomas durante pruebas de distinta duración:

