

Alimentación última semana y desayuno ante de la competición

Tal y como vimos en nuestro post sobre "**Comer y beber en carrera**", la planificación es clave para asegurar nuestro éxito deportivo. En este caso, veremos que consejos podemos seguir en esta semana previa a la **Madrid Segovia MTB** sobre que dieta llevar en estos días y que desayuno podemos elaborar para que el día de la prueba sea perfecto.

1. Modificaciones graduales y con cabeza

Como siempre, en esta semana lo ideal sería **no alternar nuestro patrón dietético normal de manera aleatoria**. Es decir, no introducir ni eliminar alimentos sin ningún criterio científico.

Lo ideal sería ir modificando un poco las cantidades de macronutrientes y las fuentes energéticas según se acerque el sábado. Ahora bien, ¿cómo lo hago bien? A continuación, vemos como alterar estos aspectos

2. Modificación de los macronutrientes

La idea que debemos tener en mente es la de "**carga de carbohidratos**". Si bien parece un concepto muy reservado a los deportistas de alto nivel y algo complejo, la forma de llevarlo a cabo es sencilla: haz que tus platos tengan cada vez más carbohidratos y menos proteína y grasas. Con este método nos aseguramos de que nuestras reservas de glucógeno van a estar al 100% y evitaremos posibles contratiempos en la prueba.

De forma práctica, según vayan pasando los días tenemos que **meter platos más ricos en carbohidratos** (patata, arroz y pasta) a los que le acompañaran verduras y proteínas en menor medida, hasta que lleguemos al **día anterior de la prueba** con platos casi constituidos **exclusivamente por carbohidratos**.

Otro consejo sería que, en los posibles entrenos que nos queden esta semana, los platos que tengan más proteínas sean los que hagamos tras acabar nuestro entrenamiento y el resto de las comidas estén formadas por platos ricos en carbohidratos y verduras.

Ya por último, debemos reducir nuestra cantidad de fibra de los alimentos según van pasando los días. De esta forma podemos evitar problemas gastrointestinales.

3. Modificación de los alimentos

La principal recomendación que podemos hacer en este apartado es la de **no experimentar en esta semana**. Al igual que aconsejamos que no es una buena idea introducir nuevos alimentos durante la prueba, aquí no iba a ser distinto. Así que frases como "*que bien me funciona a mí esto*", "*mira lo mejor para una prueba es que tomes esto...*", "*los ciclistas profesionales hacen antes de una prueba...*" las tenemos que aparcar.

Si nosotros hemos probado que la pasta nos sienta mejor antes de un esfuerzo, usaremos pasta. Que el arroz te gusta más y te es más agradable, ¡emplealo! Que prefieres un tipo de fruta a otra, no hay problema.

Esto también se traslada a conceptos como alimentos “**mágicos**”. Salvo que un dietista-nutricionista nos haya evaluado y nos haya pautado algún tipo de suplementación de cara a una prueba, previo a usarla y ajustar la dosis al deportista, **no es muy aconsejable usar estos recursos**.

No obstante, si alguien está interesado en este tema, la mejor guía es la **Australian Institute of Sport y su página sobre suplementación**. En el siguiente enlace podrá ver cuáles son los suplementos más seguros (tanto salud como a nivel de efectos demostrados) y cuáles son un “*save your money*” de manual.

Enlace de la web: <https://www.ais.gov.au/nutrition/supplements>

4. Desayuno previo a la Madrid Segovia MTB

¡Ya estamos solo a un par de horas de empezar este gran día! En esta última comida pondremos en práctica todos los consejos anteriores.

- Carga bien de hidratos: Hay múltiples opciones, desde las habituales (cereales, tostadas con mermelada, avena...) hasta opciones como platos de pasta y arroz.
- Ajusta la cantidad: Si somos personas que nos molesta salir con el estómago lleno, mejor hacer una cena más abundante que el desayuno.
- Tiempo de la ingesta: Entre 3 horas y 90 minutos antes de la salida.
- Nada de grasas: Las grasas enlentecen la absorción de nutrientes y generan problemas gastrointestinales durante la práctica de ejercicio.