

## 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.