

Como colaboración en la presente edición de Sherry Bike 2023, desde Dietistas-Nutricionistas del Sur (DNS) hemos realizado una herramienta para ofrecer unas pautas nutricionales en los días previos para aquellos participantes que deseen y/o requieran una ayuda nutricional en esta edición.





Esta información es útil para los participantes de ambas modalidades de la prueba (maratón o media maratón), únicamente indicar que en el caso de los corredores de media maratón la pauta previa corresponderá al día previo, mientras que para la distancia maratón serán los dos días previos. Todas las indicaciones restantes son semejantes para ambas.

Este documento se compone de tres secciones:

- **Información sobre la guía nutricional.** En ella encontrarás toda la información referente a la alimentación durante los dos días previos, términos, productos empleados, aclaraciones y recomendaciones.
- **Alimentación en los días previos** (20-21 de abril). Compuesta por las diferentes opciones de ingestas a lo largo del día según las categorías de peso, ideas y recomendaciones.
- **Alimentación el día de la competición.** Con las opciones categorizadas por peso para el desayuno antes de la salida y la recuperación al finalizar el recorrido.

## INFORMACIÓN SOBRE LA GUÍA NUTRICIONAL

La preparación en la previa a la competición varía en función del deportista, para ello ofrecemos una distribución en tres categorías determinada por el peso. Para ello cada participante debe asignarse a aquel grupo cuyo peso sea el más próximo.

- Ciclistas 55 kg 
- Ciclistas 65 kg 
- Ciclistas 75 kg 
- Ciclistas 85 kg 

Una vez seleccionado el grupo debe seguir las indicaciones que aparecen para este mismo. En ellas cuenta con diferentes alternativas con un aporte de energía y nutrientes similar, por lo que seleccionará aquellas que más se ajusten a los gustos o preferencias.

Además, se es el caso en el que sigue una alimentación exenta de productos de origen animal dispone de alternativas basadas exclusivamente en alimentos de origen vegetal.

Esto último incluso puede llevarse a cabo pese a consumir alimentos animales, siempre que lo desee si se ajusta a sus gustos.

### Indicaciones a tener en cuenta

Todos los alimentos que se indican por peso corresponden a cantidades en crudo (sin cocinar)

Cda es la abreviatura de cucharada (grande)

AOVE son las siglas de aceite de oliva

Las cantidades de AOVE indicadas pueden emplearse/distribuirse para el cocinado, aliño o aderezo de las comidas.

Para la elaboración de los platos se recomienda priorizar técnicas como la plancha, horno, hervido, vapor o salteados. Limitando otras opciones como las frituras, rebozados.

A la hora de seleccionar un zumo de frutas revisa en el etiquetado que el aporte de carbohidratos sea 9 - 11 g por cada 100 g de producto. Únicamente aporte de este macronutriente, además, busca aquella opción exenta de pulpa o a partir de concentrado.

Para escoger una opción de cereales según el objetivo en estos días, busca aquellos que cumplan con una cantidad ~80g de carbohidratos por 100g de producto y un aporte de grasas sea inferior a 5g / 100g.

En el caso de fiambres/embutidos (jamón cocido, pechuga de pollo o pavo cocida ...) escoge una opción que refleje un contenido cárnico de al menos 85% (Para ello revisa el listado de ingredientes)

Si durante estos dos días previos realizar algún entrenamiento puedes incluir alguna fuente de carbohidratos durante la sesión (isotónico, geles, plátano, frutas desecadas) para incrementar la cantidad ingerida en estos días previos en momentos alternativos a las ingestas indicadas a lo largo del día.

### **Intercambios de productos**

A continuación puedes encontrar diferentes alimentos intercambiables en caso de querer modificarlo por gustos, ampliar la variedad u otra cuestión.

Leche semidesnatada ↔ Bebida de soja s. azúcares

Yogur natural ↔ Yogur vegetal de soja s. azúcares

Frutos secos al natural o tostados sin sal

Nueces ↔ Almendras ↔ Avellanas

Crema cacahuete ↔ Chocolate negro mín. 70%

Mermelada ↔ Dulce de membrillo ↔ Dulce de leche

Frutas deshidratadas

Pasas ↔ Arándanos deshidratados ↔ Dátiles ↔ Higos secos

Ración de fruta ↔ Fruta formato bebible

Las cantidades indicadas para los cereales pueden combinarse entre las diferentes opciones indicadas, por lo que en lugar de usar únicamente un tipo puedes combinar varios de ellos para ampliar la variedad de textura/sabor.

## Alimentos empleados

Esto son algunos de los productos que se indican en la pauta nutricional, puedes encontrar las imágenes de algunos de ellos en caso de desconocerlos. Estas simplemente son referencias de algunos supermercados, pero puedes encontrarlos en diferentes supermercados buscando en la sección correspondiente.

**Gnocchi de patata**



**Muesli de frutas**



**Crema de arroz**



**Barrita cereales y fruta**



**Fruta formato bebible**



**Zumo de fruta comercial**



**Cereales de maíz o trigo o arroz**



**Fruta deshidratada**



**Maltodextrina**



**Bebida vegetal de avena**



**Yogur vegetal avena o coco**



**Jamón cocido / Pavo O Pollo cocido**



**Kéfir**



**Remolacha**



**Heura**



## Recomendaciones de hidratación

La hidratación es indispensable en el día a día y especialmente en la previa a las competiciones, permitiendo que el cuerpo se encuentre en un estado óptimo para el funcionamiento. Es cierto que las recomendaciones dependerán de la persona, actividad física diaria... pero como referencia os recomendamos consumir unos 1.5 - 3 litros diarios. Tener a la vista una botella o similar puede ayudarte a beber y estimar la cantidad ingerida a lo largo del día.

Para ello ten en cuenta ciertos momentos especialmente relevantes como el despertar o alrededor del entrenamiento, en los que asegurar ingestas de líquidos.

Como referencia del estado puedes emplear la coloración de la orina (puedes identificarlo en la imagen de abajo). Sin embargo, algunos productos consumidos que contengan colorantes o especialmente alimentos como la remolacha puedes alterar la coloración.



## Recomendaciones para el día de la prueba

Siguiendo las recomendaciones previas a la competición para el mismo día de la prueba os aconsejamos qué hacer para evitar posibles molestias gastrointestinales al inicio-durante el recorrido. Ajustando los horarios de salida para poder comenzar con la digestión del desayuno completamente realizada; recuerda que “la sangre debe estar en los músculos, no en el estómago”.

La organización establece la salida de la prueba maratón para las 08:30h, por lo que recomendamos unas 2-3 horas antes haber finalizado el desayuno. Esta franja de tiempo dependerá de cada persona (recuerda haber probado anteriormente tus tiempos para digerir las ingestas antes del ejercicio). Una propuesta para esta recomendación sería empezar el desayuno sobre las 06:00h, dejando aproximadamente dos horas hasta la salida.

Una vez más recordamos individualizar esta recomendación ya que cada deportista puede necesitar más o menos tiempo para haber digerido completamente la ingesta.

En la página 13 de la guía puedes encontrar diferentes opciones de desayunos para el día de la prueba (prueba durante la fase de entrenamientos cuál de ellos se ajusta a tus preferencias y tolerancia)

Además, para la primera ingesta tras finalizar el recorrido dispones de una serie de opciones en la página 14 para iniciar la recuperación del esfuerzo lo antes posible.

**OPCIÓN 1**
**Porridge de avena con frutas, nueces y miel**

Copos de avena	70 g	80 g	100 g	100 g
Leche semi / Bebida de soja sin azúcares	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Nueces	-	15 g	15 g	15 g
Frutas desecadas	-	20 g	25 g	40 g

**OPCIÓN 2**
**Tortilla O Revuelto de huevos con tostadas, fruta y zumo de frutas**

Huevos talla "m"	1 Ud. + *	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Pan blanco o integral	60 g	100 g	125 g	150 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Anotaciones: * Añade una clara de huevo				

**OPCIÓN 3**
**Yogur con cereales, frutas y crema de cacahuete**

Yogur natural	250 g	250 g	300 g	375 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	35 g	70 g	85 g	100 g
Frutos rojos	100 g	100 g	100 g	100 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Crema de cacahuete	10 g	20 g	25 g	20 g

**OPCIÓN 4**
**Tostadas con hummus + Yogur vegetal con cereales y fruta**

Pan blanco	60 g	100 g	125 g	150 g
Hummus comercial	30 g	50 g	50 g	60 g
Yogur de soja natural	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutos rojos	100 g	100 g	100 g	100 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml

**OPCIÓN 5**
**Tostadas de guacamole, tomate y jamón + Zumo de fruta + Fruta**

Pan blanco	60 g	100 g	125 g	150 g
Guacamole comercial + Tomate (opcional)	30 g	50 g	60 g	60 g
Jamón serrano	30 g	40 g	40 g	40 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

**OPCIÓN 1** **Sándwich de mermelada y crema de cacahuete + Batido de plátano**

Pan blanco O Pan de molde	60 g	60 g	90 g	120 g
Mermelada	25 g	25 g	40 g	50 g
Crema de cacahuete	10 g	10 g	15 g	20 g
Bebida vegetal de avena	250 ml	250 ml	250 ml	300 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	100 g

**OPCIÓN 2** **Bocadillo de pavo con tomate y aceite + Zumo y barrita de cereales**

Pan	80 g	80 g	130 g	150 g
Jamón cocido / Pechuga de pavo o pollo cocida	30 g	40 g	40 g	50 g
AOVE + Tomate natural (opcional)	5 g	5 g	5 g	10 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 g
Barrita de cereales y fruta	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	2 Ud.

**OPCIÓN 3** **Snack batido**

Bebida de avena	300 ml	300 ml	300 ml	350 ml
Avena en polvo / Copos de avena	50 g	50 g	60 g	100 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Dátiles	-	30 g	30 g	40 g
Cacao puro en polvo	10 g	10 g	10 g	10 g
Nueces	-	-	-	10 g

**OPCIÓN 4** **Yogur vegetal con cereales y frutas**

Yogur vegetal de coco	250 g	250 g	300 g	350 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	50 g	50 g	65 g	100 g
Frutas desecadas	20 g	30 g	30 g	40 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Chocolate negro mín. 70%	-	-	-	10 g

**OPCIÓN 5** **Crema de arroz con cacao y plátano**

Leche semi / Bebida de soja sin azúcares	250 ml	300 ml	300 ml	350 ml
Crema de arroz	55 g	70 g	80 g	100 g
Cacao puro en polvo	10 g	10 g	10 g	10 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Nueces	-	-	-	15 g
Miel	-	-	-	20 g

**OPCIÓN 1** **Arroz salteado con verduras, tacos de atún y salsa de soja**

Arroz blanco	110 g	120 g	150 g	150 g
Lomo de atún O Tacos de atún	80 g	80 g	100 g	100 g
Verduras variadas (cebolla, pimiento rojo/verde)	¼ Plato	¼ plato	¼ plato	¼ plato
AOVE	5 g	5 g	10 g	10 g
Salsa de soja	1 Cda	1 Cda	1 Cda	1 Cda
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	-
Zumo de fruta	-	-	-	300 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

**OPCIÓN 2** **Ensalada de arroz con pollo**

Arroz	100 g	110 g	125 g	125 g
Maíz dulce	50 g	70 g	70 g	140 g
Verduras (al gusto)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
Pechuga de pollo	80 g	80 g	100 g	100 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	300 ml	300 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad necesaria para el cocinado/aliño del plato				

**OPCIÓN 3** **Ensalada de pasta con atún y remolacha**

Pasta blanca	100 g	100 g	110 g	120 g
Remolacha cocida	100 g	100 g	125 g	150 g
Atún al natural	1 lata	1 lata	1 lata	1 lata
Verduras variadas (tomate, pimientos asados)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Huevo talla "m"	-	-	-	1 Ud.
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad necesaria de AOVE para el aliño del plato				



**OPCIÓN 3**
**Salteado de verduras con soja texturizada y arroz**

Arroz blanco	90 g	100 g	125 g	140 g
Soja texturizada	35 g	40 g	45 g	50 g
Verduras variadas (cebolla, zanahoria)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
AOVE	5 g	10 g	10 g	10 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

**OPCIÓN 4**
**Arroz con champiñones, guisantes y heura**

Arroz blanco	90 g	100 g	130 g	150 g
Verduras variadas (champiñones, pimientos rojos/verde)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
Guisantes (frescos o congelados)	80 g	100 g	100 g	100 g
Heura original	80 g	80 g	100 g	100 g
AOVE	5 g	5 g	10 g	10 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

**OPCIÓN 5**
**Lentejas con verduras y arroz**

Lentejas	90 g	80 g	100 g	100 g
Arroz blanco	50 g	80 g	80 g	100 g
Verduras (Cebolla, pimiento rojo/verde, zanahoria)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
AOVE	5 g	5 g	10 g	10 g
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

**OPCIÓN 1**
**Kéfir con cereales y frutas**

Kéfir natural	200 g	250 g	250 g	300 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	60 g	80 g	100 g	110 g
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Pasas / Arándanos / Dátiles	-	30 g	30 g	40 g

**OPCIÓN 2**
**Smoothie de fruta con muesli**

Bebida vegetal de avena	200 ml	300 ml	350 ml	400 ml
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud. + 1/2
Frutos rojos congelados	100 g	100 g	150 g	150 g
Muesli con frutas	50 g	80 g	100 g	100 g
Miel	-	15 g	20 g	25 g

**OPCIÓN 3**
**Batido + Barritas de cereales**

Bebida de avena	200 ml	300 ml	350 ml	400 ml
Maltodextrina	55 g	70 g	80 g	90 g
Proteína en polvo	15 g	15 g	15 g	20 g
Barrita de cereales y fruta	-	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Chocolate negro mín. 70%	10 g	10 g	10 g	10 g

**OPCIÓN 4**
**Bocadillo de pavo y mermelada + Barritas de cereales y zumo de fruta**

Pan blanco	70 g	90 g	110 g	130 g
Mermelada	20 g	50 g	50 g	50 g
Pechuga cocida de pavo / pollo / Jamón cocido	30 g	40 g	40 g	50 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	300 ml
Barrita de cereales y fruta	1 Ud.	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.

**OPCIÓN 1** **Gnocchi con huevos y verdura**

Gnocchi de patata	250 g	250 g	300 g	350 g
Huevo "M"	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Verduras	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de frutas	250 ml	250 ml	300 ml	300 g
Anotaciones: Usa la cantidad necesaria de AOVE para el cocinado				

**OPCIÓN 2** **Arroz con pollo a la plancha, tomate y aguacate**

Arroz blanco	110 g	120 g	130 g	160 g
Pechuga de pollo	80 g	80 g	80 g	100 g
Aguacate + Tomate (opcional)	50 g	60 g	80 g	80 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de frutas	250 ml	250 ml	300 ml	300 g
Anotaciones: Usa la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado y aliño del plato				

**OPCIÓN 3** **Lubina a la plancha con arroz + Aliño de remolacha y tomate**

Arroz blanco	100 g	120 g	130 g	150 g
Lubina	80 g	80 g	100 g	100 g
Verduras (tomate)	Al gusto	Al gusto	Al gusto	Al gusto
Remolacha cocida	100 g	120 g	150 g	200 g
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Anotaciones: Usa la cantidad de AOVE repartida en el cocinado y aliño de los platos				

**OPCIÓN 4**
**Arroz salteado con tofu y verduras**

Arroz blanco	110 g	120 g	140 g	160 g
Tofu natural	100 g	100 g	120 g	120 g
Verduras variadas	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
AOVE	5 g	5 g	10 g	10 g
Zumo de frutas	250 ml	250 ml	300 ml	350 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

**OPCIÓN 5**
**Gnocchi boloñesa vegetal**

Gnocchi	250 g	250g	300 g	350 g
Soja texturizada	30 g	30 g	30 g	30 g
Verduras (cebolla, zanahoria)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
Tomate triturado	300 g	300g	300 g	300 g
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

**OPCIÓN 5**
**Pasta con guisantes en salsa de tomate**

Pasta blanca	100 g	100 g	120 g	140 g
Guisantes	110 g	150 g	150 g	150 g
Verdura (cebolla, zanahoria)	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato	¼ Plato
Tomate natural triturado	250 g	250 g	250 g	300 g
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Anotaciones: Emplear la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

## ALIMENTACIÓN DÍA DE LA COMPETICIÓN

### OPCIONES DE DESAYUNO

#### OPCIÓN 1 Tostadas con tomate y aceite + Yogur con cereales y frutas

Pan blanco	80 g	80 g	100 g	100 g
AOVE + (Tomate natural rallado opcional)	5 g	5 g	5 g	5 g
Yogur natural desnatado	250 g	250 g	250 g	250 g
Cereales de maíz / arroz / trigo	50 g	40 g	60 g	80 g
Frutas desecadas	-	30 g	30 g	30 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

#### OPCIÓN 2 Crema de arroz con proteína, plátano y miel

Crema de arroz	65 g	80 g	90 g	110 g
Bebida de avena	250 ml	300 ml	350 ml	400 ml
Proteína en polvo	15 g	15 g	15 g	15 g
Miel	20 g	20 g	25 g	30 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

Anotaciones: Añade agua extra a la bebida si fuese necesario para conseguir que todo quede bien mezclado

#### OPCIÓN 3 Tostadas con mermelada + Bebida de soja con cereales y plátano

Pan blanco	70 g	80 g	80 g	100 g
Mermelada	30 g	40 g	40 g	50 g
Bebida de soja sin azúcares / Leche semi	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml
Cereales de maíz / trigo / arroz	45 g	60 g	80 g	90 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

#### OPCIÓN 4 Yogur vegetal con cereales, frutas + Zumo

Yogur vegetal de avena	250 g	250 g	300 g	350 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	50 g	65 g	80 g	100 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Fruta desecada	25 g	30 g	30 g	35 g

Zumo de fruta

200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
--------	--------	--------	--------

Puedes dejar la noche previa mezclado el yogur con los copos de avena para mejorar su digestibilidad y la mañana de competición añadir el resto de ingredientes.

## ALIMENTACIÓN DÍA DE LA COMPETICIÓN

### OPCIONES POST-CARRERA

Inmediatamente tras la llegada a meta es importante iniciar la recuperación lo antes posible, para ello una ingesta en los primeros 30'- 60' pueden mejorar el aporte de nutrientes, acelerar la recuperación y reposición.

Para ello te proponemos una opción rápida, fácil de almacenar en el servicio de avituallamiento para recogerlo una vez terminada la carrera. En un bidón, bote mezclador ("shaker") guarda los ingredientes detallados a continuación para posteriormente añadir solamente el líquido, mezclar y tomar.

Para ciclistas de **55 kg** emplear 65g Maltodextrina / 30g Proteína en polvo

Para ciclistas de **65 kg** emplear 75g Maltodextrina / 30 g Proteína en polvo

Para ciclistas de **75 kg** emplear 90 g Maltodextrina / 35 g Proteína en polvo

Para ciclistas de **85 kg** emplear 100 g Maltodextrina / 40 g Proteína en polvo

Como **alternativa** a la opción anterior si no dispones de maltodextrina puedes utilizar:

- Ciclistas de 55 kg añadir 50g Crema de arroz / 25 g Proteína en polvo / + Plátano

- Ciclistas de **65 kg** añadir 60 g Crema de arroz / 25 g Proteína en polvo / + Plátano

- Ciclistas de **75 kg** añadir 80 g Crema de arroz / 25 g Proteína en polvo / + Plátano

- Ciclistas de **85 kg** añadir 95 g Crema de arroz / 30 g Proteína en polvo / + Plátano

Otra opción que ofrecemos si prefieres tomar una opción sólida salada es un bocadillo junto a un refresco.

- Ciclistas de **55 kg** añadir

60g Pan blanco / 90g Jamón cocido o Pechuga de pavo/pollo + lata de refresco (33 cl)

- Ciclistas de **65 kg** añadir

80g Pan blanco / 80g Jamón cocido o Pechuga de pavo/pollo + lata de refresco (33 cl)

- Ciclistas de **75 kg** añadir

110g Pan blanco / 90g Jamón cocido o Pechuga de pavo/pollo + Lata de refresco (33cl)

- Ciclistas de **85 kg** añadir

130g Pan blanco / 100g Jamón cocido o Pechuga de pavo/pollo / + Lata refresco (33cl)

Llegar a la meta de la prueba puede ser un momento de celebración, pero recuerda que en estos momentos lo más importante es recuperar del esfuerzo realizado. Por ello evita

el consumo de cualquier tipo de bebida alcohólica o en todo caso una alternativa sin alcohol, para evitar las interferencias en la recuperación.