





Desde Dietistas-Nutricionistas del Sur (DNS) hemos realizado una guía nutricional para todos los participantes de la edición 2023 de la Sierra Nevada Límite GRAN FONDO. Con esta herramienta ofrecemos a los competidores una pauta nutricional para llevar a cabo durante los días previos e incluye la alimentación durante la prueba, adaptada a cada los diferentes perfiles de participantes.

Este documento comprende tres bloques principales.

- Información general sobre la guía nutricional. En esta sección encontrarás toda la información referente a las recomendaciones de los días previos, conceptos, productos utilizados, intercambios-equivalencias, aclaraciones y consejos.
- Alimentación durante los dos días previos. Correspondiente a los días 18 - 19 de mayo, en las que dispones de diferentes opciones para cada una de las ingestas establecidas a lo largo del día, además de otras recomendaciones.
- Alimentación para el día de la prueba. Dispones de opciones alternativas para la comida antes del inicio, incluyendo consejos y recomendaciones para iniciar la recuperación una vez finalizado 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.

Utiliza especias para condimentar los platos, potenciando el sabor de estos y dando variedad a una misma opción.

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



Pisto comercial



Remolacha



Heura



Tomate frito con AOVE



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 llegar al inicio con la digestión de la última ingesta completada. La sangre debe estar en los músculos, no en el estómago.

La hora de salida es a las 07:30 h, por lo que recomendamos separar mínimo dos horas el desayuno del comienzo. No obstante, debe individualizarse a cada participante, ya que dependerá de cada uno el tiempo que requiere para digerir la toma antes del ejercicio. Siguiendo esta recomendación proponemos que el desayuno se finalice máximo a las 05:45 h, dejando un margen suficiente hasta comenzar la prueba.

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 12 puedes encontrar diferentes opciones de desayunos pre - carrera.

OPCIONES DESAYUNOS

OPCIÓN 1

Porridge de avena con frutas y nueces

Copos de avena	70 g	80 g	100 g	110 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	20 g	25 g	30 g

OPCIÓN 2

Tostadas de aceite, jamón y tomate con zumo y fruta

Pan blanco	80 g	100 g	130 g	140 g
AOVE	5 g	10 g	10 g	10 g
Jamón serrano	25 g	40 g	40 g	50 g
Tomate natural *Opcional	Al gusto			
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml

OPCIÓN 3

Yogur vegetal con cereales, frutas

Yogur natural de soja	250 g	250 g	250 g	375 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	55 g	70 g	80 g	90 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutas desecadas	20 g	20 g	30 g	30 g
Crema de cacahuete	-	20 g	20 g	20 g

OPCIÓN 4

Bebida vegetal con proteína, cereales, fruta y nueces

Bebida de avena	200 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Proteína en polvo	15 g	15 g	15 g	20 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	60 g	60 g	80 g	90 g
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Nueces	10 g	20 g	20 g	25 g

OPCIÓN 5

Tostadas con huevos + Fruta

Pan blanco	80 g	100 g	130 g	140 g
Huevos talla m	1 Ud.	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

OPCIONES MEDIA MAÑANA

OPCIÓN 1

Bocadillo de atún con guacamole y tomate

Pan blanco	80 g	100 g	120 g	140 g
Atún al natural	1 lata	1 lata	1 lata	1 lata
Tomate	Al gusto			
Guacamole comercial	30 g	40 g	40 g	60 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones:				

OPCIÓN 2

Bebida de soja con crema de arroz, miel y crema de cacahuete

Bebida de soja	250 ml	250 ml	250 ml	300 g
Crema de arroz	55 g	70 g	85 g	105 g
Miel	20 g	20 g	20 g	30 g
Crema de cacahuete	10 g	10 g	10 g	20 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 3

Tostada de plátano y miel + Yogur con crema de frutos secos

Pan blanco	60 g	80 g	100 g	130 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Miel	20 g	20 g	20 g	30 g
Yogur rico en proteínas (aprox. 10 g proteínas por ud.)	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Crema de cacahuete	10 g	10 g	10 g	20 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 4

Yogur con muesli de fruta + Tostadas con mermelada

Yogur natural desnatado	250 g	250 g	250 g	250 g
Muesli con frutas	40 g	50 g	50 g	60 g
Pan blanco	50 g	60 g	70 g	90 g
Mermelada	20 g	20 g	25 g	50 g
Anotaciones:				

OPCIONES ALMUERZO

OPCIÓN 1

Arroz con pollo en salsa de tomate

Arroz blanco	100 g	120 g	130 g	150 g
Pechuga pollo o pavo	80 g	80 g	80 g	100 g
Tomate triturado	200 g	250 g	250 g	250 g
Verduras (cebolla, pimiento, zanahoria)	¼ del plato			
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml

Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado

OPCIÓN 2

Ensalada de pasta con atún y remolacha

Pasta	110 g	120 g	140 g	150 g
Atún al natural	1 lata	1 lata	1 lata	1 lata
Verduras (tomate, remolacha, zanahoria...)	¼ del plato			
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Zumo de fruta	-	250ml	300 ml	330 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el aliño/aderezo del plato

OPCIÓN 3

Filetes de lomo de cerdo con arroz y verduras

Arroz blanco	100 g	120 g	130 g	145 g
Filetes de lomo de cerdo	100 g	100 g	100 g	100 g
Verduras (al gusto)	¼ del plato			
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	200 ml	250ml	250 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el aliño/aderezo del plato

OPCIÓN 4

Arroz salteado con verduras y soja

Arroz blanco	100 g	120 g	140 g	150 g
Soja texturizada	30 g	30 g	30 g	45 g
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Verduras (cebolla, calabacín, pimientos)	¼ del plato			
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	300 ml	330 ml

Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado

OPCIÓN 5
Gnocchis con boloñesa de lentejas

Gnocchi	200 g	250 g	300 g	300 g
Lentejas cocidas de bote	200 g	200 g	200 g	250 g
Tomate triturado	200 g	200 g	200 g	200 g
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Verduras (cebolla, zanahoria)	¼ del plato			
Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

OPCIÓN 6
Tofu a la plancha con verduras y arroz

Tofu natural	110 g	120 g	125 g	130 g
Arroz blanco	110 g	135 g	140 g	160 g
Verduras	¼ del plato			
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	300 ml	330 ml
Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

OPCIONES DE MERIENDAS

OPCIÓN 1

Yogur vegetal con cereales, plátano y chocolate negro

Yogur vegetal de avena	250 g	250 g	250 g	300 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	70 g	80 g	100 g	120 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Chocolate negro mín. 70%	10 g	10 g	10 g	10 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 2

Batido de frutas y crema de arroz

Leche semi / Bebida de soja	250 ml	250 ml	300 ml	350 ml
Crema de arroz	55 g	60 g	75 g	100 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutos rojos	125 g	125 g	125 g	125 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 3

Porridge de avena, fruta, crema de cacahuete y miel

Copos de avena	60 g	70 g	80 g	90 g
Bebida vegetal de avena o arroz	250 ml	250 ml	300 ml	350 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Crema de cacahuete	10 g	10 g	10 g	10 g
Miel	20 g	20 g	30 g	40 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 4

Crema de arroz con cacao y plátano

Leche semi / Bebida de soja	250 ml	300 ml	300 ml	350 ml
Crema de arroz	60 g	70 g	80 g	90 g
Cacao en polvo	10 g	15 g	20 g	25 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Anotaciones: En esta elaboración utiliza un cacao en polvo azucarado tipo COLA CAO				

OPCIÓN 5

Tostadas con pavo + Smoothie de frutas

Pan blanco	70 g	80 g	80 g	100 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Pechuga cocida de pavo / pollo / Jamón cocido	30 g	40 g	40 g	50 g
Bebida vegetal de avena	250 ml	250 ml	350 ml	350 ml
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud. + ½	2 Ud.
Frutos rojos	125 g	125 g	125 g	125 g

OPCIONES CENAS

OPCIÓN 1

Pisto con merluza y arroz

Arroz blanco	100 g	120 g	130 g	150 g
Merluza fresca o congelada	100 g	100 g	100 g	120 g
Fritada de pisto comercial	150 g	250 g	250 g	250 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones: Puedes preparar este u otro pescado blanco al horno o vapor				

OPCIÓN 2

Arroz con huevos a la plancha y tomate frito

Arroz blanco	90 g	100 g	115 g	130 g
Huevos talla m	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Tomate frito con AOVE	50 g	100 g	100 g	100 g
Pan blanco	50 g	60 g	60 g	70 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones: Utiliza la una pequeña cantidad de AOVE para el cocinado				

OPCIÓN 3

Gnocchi con tomate, atún y queso

Gnocchi	250 g	250 g	300 g	330 g
Tomate triturado	150 g	250 g	250 g	250 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Atún al natural	1 lata	1 lata	1 lata	1 lata
Mozzarella rallada	25 g	30 g	30 g	40 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

OPCIÓN 4

Gnocchi con tofu en salsa de tomate

Gnocchi	250 g	250 g	250 g	330 g
Tofu	100 g	120 g	120 g	120 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Tomate triturado	200 g	200 g	200 g	250 g
Zumo de fruta	200 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones: Utiliza la cantidad de AOVE necesaria para el cocinado				

OPCIÓN 5
Arroz con heura y tomate frito

Arroz blanco	100 g	120 g	140 g	150 g
Heura	80 g	80 g	90 g	100 g
Tomate frito con AOVE	150 g	150 g	150 g	200 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones:				

OPCIÓN 6
Pasta con salsa de tomate

Pasta blanca	60 g	90 g	100 g	100 g
Pasta de lentejas	60 g	60 g	70 g	80 g
Tomate frito con AOVE	200 g	200 g	200 g	250 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	300 ml
Anotaciones:				

OPCIONES DESAYUNO PRE - CARRERA

OPCIÓN 1

Tostadas con mermelada + Yogur con cereales y pasas

Pan blanco	60 g	80 g	80 g	100 g
Mermelada	30 g	40 g	40 g	50 g
Yogur natural desnatado / Yogur natural de soja	250 g	250 g	250 g	250 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	40 g	40 g	50 g	60 g
Pasas	15 g	20 g	25 g	25 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	250 ml	250 ml

OPCIÓN 2

Cereales con proteína y fruta

Bebida vegetal de avena	250 ml	300 ml	300 ml	300 ml
Proteína en polvo	20 g	20 g	20 g	20 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	80 g	90 g	100 g	120 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutas desecadas	-	20 g	30 g	30 g
Anotaciones:				

OPCIÓN 3

Yogur vegetal con cereales, frutas y zumo

Yogur vegetal de avena	250 g	300 g	300 g	350 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	60 g	80 g	80 g	100 g
Frutas desecadas	20 g	20 g	30 g	40 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	300 ml	300 ml

OPCIÓN 4

Crema de arroz con proteína, plátano y miel

Bebida vegetal de avena	250 ml	300 ml	300 ml	350 ml
Crema de arroz	60 g	80 g	100 g	110 g
Proteína en polvo	20 g	20 g	20 g	20 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Miel	20 g	20 g	25 g	35 g

Anotaciones: Puedes tomar esta opción en formato batido, siendo una alternativa a tener en cuenta si dispones de poco apetito en estos horarios de competición.

Dado que la hora para tomar la ingesta puede resultar problemática para algunos competidores ofrecemos una opción extra que puede consumirse poco a poco (a lo largo de unos 15' - 30') y que debido a su fácil digestión (ya que se compone por alimentos hidrolizados y su toma es en formato líquido) podría separarse hasta 1h - 1h30' antes del comienzo de la prueba. Además, facilita alcanzar las recomendaciones de hidratación previas.

OPCIÓN 4**Batido de maltodextrina y proteína en polvo**

Bebida vegetal de avena	350 ml	350 ml	400 ml	400 ml
Maltodextrina	70 g	80 g	95 g	110 g
Proteína en polvo	20 g	25 g	25 g	25 g
Anotaciones: Puedes añadir a la toma una pieza de fruta (plátano) o un puñado (20-30g) de frutas desecadas				

Inmediatamente tras la llegada HSN ha facilitado un producto para la recuperación, **EVORECOVERY**. Las indicaciones para la toma de la bebida recuperadora se ajustan a cada grupo de deportistas, siendo para aquellos en el grupo de **55 - 65 - 75 kg** de peso una ingesta de **600 ml** de bebida. Para los deportistas de unos **85 kg** la toma será de unos **800 ml**.

Ten en cuenta que la ingesta indispensable es el recovery, pero si dispones de apetito en esos momentos puedes acompañarlo de una toma de fruta (pieza completa), gominolas (un par de puñados), dulce de membrillo (dos porciones) o una barrita evogummy bar para incrementar la ingesta de carbohidratos en la recuperación.



EVORECOVERY es un preparado que combina carbohidratos y proteínas en proporción 2:1. En adición a un líquido (agua en este caso) permitirá iniciar la recuperación y rehidratación rápidamente.

Recuerda que a pesar de ser un momento de celebración si has completado la prueba, lo más importante es iniciar una recuperación adecuada frente a un esfuerzo físico muy elevado, en este caso cualquier bebida alcohólica no es una buena opción para ayudar a tu cuerpo a recuperarse. Si vas a tomar alguna bebida con alcohol recomendamos que la toma sea sustituida por una opción sin alcohol para evitar su interferencia