





En la edición de este año 2023 Sierra Nevada Límite - Subida al Veleta junto a la colaboración de Dietistas - Nutricionistas del Sur (DNS), ofrece a todos los participantes de la prueba una guía nutricional elaborada por profesionales de la nutrición. Con esta información cada uno de los ciclistas podrá prepararse para la competición, llevar a cabo una estrategia nutricional en carrera e iniciar la recuperación tras finalizar el recorrido.

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 el día previo. Correspondiente al día 14 de julio, en las que dispones de diferentes opciones para cada una de las ingestas establecidas a lo largo del día, además de otras recomendaciones. Estas indicaciones también pueden seguirse desde dos días antes si lo desea o en caso de continuar la alimentación habitual incrementar el las cantidades de carbohidratos en las ingestas realizadas.
- 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.

Las raciones de fruta dependiendo del tipo que se consuma corresponderán a:

- 1 Ración = 1 Pieza de fruta grande (manzanas, peras, plátanos, naranjas)
- 1 Ración = 2 Piezas medianas/pequeñas (kiwis, mandarinas)
- 1 Ración = 1 Taza de frutos rojos (arándanos, fresas, moras, frambuesas)

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



Base pizza congelada



Tiras de pollo



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



Arroz con leche



Tomate frito con AOVE



Salsa teriyaki



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 08:00 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 06:00 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 11-12 puedes encontrar diferentes opciones de desayunos pre - carrera.

OPCIONES DESAYUNOS

OPCIÓN 1

PORRIDGE DE AVENA, FRUTA Y NUECES

Copos de avena	70 g	80 g	90 g	100 g
Leche semi / Bebida de soja sin azúcares	250 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Nueces	15 g	15 g	15 g	15 g

OPCIÓN 2

YOGUR VEGETAL CON FRUTA, CEREALES Y CREMA DE CACAHUETE

Yogur natural de soja	250 g	250 g	250 g	250 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	45 g	50 g	60 g	75 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutas desecadas	20 g	20 g	25 g	25 g
Crema de cacahuete	20 g	20 g	25 g	25 g

OPCIÓN 3

TOSTADAS DE ACEITE, AGUCATE Y PAVO CON ZUMO DE FRUTA

Pan blanco	80 g	90 g	120 g	140 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Pechuga de pavo / pollo / jamón cocido	50 g	60 g	60 g	60 g
Aguacate	70 g	70 g	70 g	70 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	200 ml	250 ml

OPCIÓN 4

TOSTADAS DE MERMELADA + YOGUR CON MUESLI Y FRUTOS ROJOS

Pan blanco	70 g	80 g	80 g	100 g
Mermelada	30 g	30 g	40 g	55 g
Yogur natural	250 g	250 g	250 g	250 g
Frutos rojos	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración
Crema de cacahuete	20 g	20 g	20 g	20 g

OPCIÓN 5

SMOOTHIE CON FRUTOS SECOS

Leche semi / Bebida de soja sin azúcares	300 ml	300 ml	350 ml	400 ml
Plátano	1 Ud.	1 ½ Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Copos de avena / Harina de avena	50 g	50 g	50 g	60 g
Nueces	15 g	15 g	15 g	15 g

Nota: Puedes añadir para dar sabor café / cacao en polvo / esencia de vainilla

OPCIONES MEDIAS MAÑANAS

OPCIÓN 1

BOCADILLO DE ATÚN, TOMATE Y GUACAMOLE CON ZUMO DE FRUTA

Pan blanco	80 g	80 g	100 g	140 g
Atún al natural	1 lata ~ 60g	1 lata ~ 60g	1 lata ~ 60g	2 latas ~ 120g
Tomate natural	Opcional - Al gusto			
Guacamole	30 g	30 g	50 g	50 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml

OPCIÓN 2

TOSTADAS DE MERMELADA Y CACAHUETE + YOGUR CON FRUTA

Pan blanco	60 g	60 g	60 g	100 g
Mermelada	20 g	20 g	30 g	60 g
Crema de cacahuete	10 g	10 g	15 g	15 g
Yogur natural desnatado	250 g	250 g	250 g	250 g
Fruta	1 Ración	1 Ración	1 Ración	1 Ración

OPCIÓN 3

SÁNDWICH DE PAVO + BATIDO DE PLÁTANO

Bebida de avena	200 ml	200 ml	250 ml	350 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	2 Ud.
Pan blanco	60 g	60 g	60 g	100 g
Pechuga de pavo / pollo / jamón cocido	50 g	50 g	50 g	80 g

OPCIÓN 4

TORTITAS DE AVENA Y PLÁTANO CON MIEL Y CHOCOLATE

Copos de avena / Harina de avena	40 g	40 g	50 g	80 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	2 Ud.
Claros de huevo	100 g	100 g	100 g	150 g
Miel	20 g	20 g	30 g	40 g
Chocolate negro mín. 70%	10 g	10 g	10 g	10 g

Nota: Puedes añadir leche/bebida vegetal si queda demasiado espesa la mezcla

OPCIONES ALMUERZOS - COMIDAS

OPCIÓN 1

ARROZ CON TOMATE Y HUEVOS

Arroz blanco	100 g	100 g	110 g	120 g
Huevos	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.	2 Ud.
Tomate natural triturado	150 g	150 g	200 g	200 g
Pan blanco	-	80 g	80 g	80 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml

OPCIÓN 2

GNOCCHI CON TOFU Y TOMATE + FRUTA

Gnocchi de patata	250 g	250 g	250 g	300 g
Tofu natural	120 g	120 g	120 g	120 g
Verduras [al gusto]	Guarnición ~ ¼ del plato			
Tomate frito con AOVE	150 g	150 g	200 g	200 g
Zumo de fruta	-	200 ml	250 ml	250 ml
Fruta	* Opcional	1 Ración	1 Ración	1 Ración

OPCIÓN 3

ARROZ CON POLLO EN TOMATE + FRUTA

Arroz blanco	100 g	110 g	110 g	130 g
Pechuga de pollo / pavo	90 g	90 g	90 g	80 g
Tomate natural triturado	200 g	200 g	200 g	200 g
Verduras [cebolla, pimientos, zanahoria]	Guarnición ~ ¼ del plato			
AOVE	1 Cda	1 Cda	1 Cda	1 Cda
Pan blanco	-	60 g	80 g	80 g
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml

OPCIÓN 4

ENSALADA DE LENTEJAS, ARROZ Y TOFU + FRUTA

Lentejas [cocidas de bote]	150 g	200 g	200 g	200 g
Arroz blanco	100 g	100 g	100 g	140 g
Tofu natural	60 g	60 g	60 g	60 g
Verduras [tomate, cebolla, pimientos]	Guarnición ~ ¼ del plato			
AOVE	10 g	10 g	10 g	10 g
Fruta	200 ml	250 ml	250 ml	250 ml

OPCIÓN 5
SALMÓN CON VERDURAS Y GNOCCHI + POSTRE

Gnocchi de patata	250 g	250 g	250 g	300 g
Salmón	100 g	100 g	100 g	100 g
Verduras [al gusto]	Guarnición ~ ¼ del plato			
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml
Arroz con leche [comercial]	-	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

OPCIONES MERIENDAS - MEDIA TARDE
OPCIÓN 1
CREMA DE ARROZ CON CACAO Y PLÁTANO

Crema de arroz / cereales	60 g	75 g	90 g	100 g
Bebida vegetal de avena	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml
Cacao en polvo	1 Cda.	1 Cda.	1 Cda.	1 Cda.
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

Nota: Añade más cantidad de bebida si es necesario para conseguir la textura deseada

OPCIÓN 2
YOGUR CON CEREALES, PLÁTANO Y MIEL

Yogur natural desnatado	250 g	250 g	250 g	250 g
Cereales de maíz / trigo / arroz	50 g	65 g	80 g	85 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Miel	20 g	20 g	30 g	40 g

OPCIÓN 3
BATIDO DE PLÁTANO Y FRUTOS ROJOS

Bebida de avena	300 ml	325 ml	400 ml	400 g
Crema de arroz / cereales	45 g	60 g	70 g	80 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Frutos rojos	100 g	100 g	100 - 150 g	100 g

Nota: Si es necesario añade más cantidad de bebida de avena

OPCIÓN 4
TOSTADAS DE PLÁTANO Y MIEL CON VASO DE LECHE

Pan blanco	70 g	80 g	100 g	110 g
Plátano	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	2 Ud.
Miel	30 g	40 g	50 g	50 g
Leche desnatada	200 ml	200 ml	200 ml	200 ml

OPCIONES CENAS

OPCIÓN 1 **GNOCCHI CON MERLUZA Y PIMIENTOS + POSTRE**

Gnocchi de patata	250 g	250 g	250 g	300 g
Merluza [fresca o congelada]	120 g	120 g	120 g	120 g
Verduras (cebolla, pimientos)	Guarnición ~ ¼ del plato			
AOVE	1 Cda pequeña	1 Cda pequeña	1 Cda pequeña	1 Cda pequeñ
Zumo de fruta	200 ml	200 ml	250 ml	250 ml
Arroz con leche [comercial]	-	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.

OPCIÓN 2 **PIZZA DE POLLO BARBACOA**

Base pizza congelada	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Salsa barbacoa	50 g	50 g	50 g	50 g
Mozzarella de vaca light	50 g	50 g	50 g	50 g
Verdura [cebolla, pimientos]	Guarnición ~ ¼ del plato			
Tiras de pollo	50 g	60 g	60 g	60 g
Zumo de fruta	200 ml	300 ml	300 ml	300 ml
Arroz con leche	-	-	1 Ud.	1 Ud.

OPCIÓN 3 **TORTILLA FRANCESA CON SALTEADO DE ARROZ**

Arroz blanco	110 g	125 g	140 g	160 g
Guisantes	70 g	100 g	100 g	100 g
Salsa de soja	Opcional - 1 Cucharada			
Huevo	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.	1 Ud.
Clara de huevo	100 g	100 g	100 g	100 g
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	300 ml	300 ml

OPCIÓN 4 **SALTEADO DE POLLO Y VERDURAS CON ARROZ**

Arroz blanco	100 g	130 g	130 g	150 g
Pechuga de pollo	90 g	90 g	90 g	100 g
Verduras [cebolla, champiñones]	Guarnición ~ ¼ del plato			
Salsa teriyaki	40 g	50 g	50 g	60 g
Zumo de naranja	200 ml	250 ml	300 ml	300 ml

OPCIÓN 5
SALTEADO VEGETAL CON ARROZ

Arroz blanco	110 g	130 g	140 g	150 g
Guisantes	100 g	120 g	130 g	130 g
Tofu natural	100 g	100 g	100 g	120 g
Verduras [pimiento, zanahoria]	Guarnición ~ ¼ del plato			
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Zumo de fruta	250 ml	250 ml	300 ml	300 ml

OPCIÓN 6
GNOCCHI BOLOÑESA [VEGETAL]

Gnocchi de patata	250 g	325 g	350 g	400 g
Soja texturizada	30 g	30 g	30 g	40 g
Verduras [cebolla, zanahoria, pimiento]	Guarnición ~ ¼ del plato			
AOVE	5 g	5 g	5 g	5 g
Tomate frito con AOVE	150 g	150 g	150 g	150 g

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 CERELAES 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

Nota: Si es necesario añade más cantidad de bebida vegetal

OPCIÓN 3 YOGUR VEGETAL CON CEREALES Y FRUTA

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 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

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

Nota: Si es necesario añade más cantidad de bebida vegetal

Puedes añadir a la toma una pieza de fruta (plátano) o un puñado (20-30g) de frutas desecadas

POST - COMPETICIÓN

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