



## Planificar, probar y ajustar: las claves nutricionales para el alto rendimiento

Lo que se come antes, durante y después de una competencia o entrenamiento puede marcar la diferencia entre un buen resultado y una experiencia para el olvido. Los expertos en la materia coinciden en que la nutrición es un componente fundamental del rendimiento deportivo, tema que sin embargo muchas veces es subestimado por los deportistas aficionados.

“Una buena alimentación no solo mejora el desempeño, sino que además tiene otros beneficios como la reducción de los tiempos de recuperación e incluso puede llegar a prevenir lesiones”, asegura Felipe Muñoz, nutricionista deportivo de Alemana Sport, quien trabaja con atletas de *trail running*, *mountainbike* y *triatlón*. Pese a esto, el especialista agrega que la improvisación en esta área sigue siendo uno de los errores más frecuentes entre los deportistas. Pablo Contreras, triatleta con más de 17 años de experiencia y fundador de la tienda A Rueda, coincide con la visión de Muñoz: “Nunca hay que estrenar geles o alimentos el día del evento. Cada producto tiene una textura, sabor y efecto distintos. Hay geles líquidos, otros más espesos, con o sin cafeína. Es clave encontrar el que te funcione”. Por eso, ambos expertos recomiendan simular las condiciones de la competencia con al menos dos semanas de anticipación, entrenando con el mismo equipamiento y los mismos alimentos que se utilizarán el día de la competencia.

Otro error común, según Muñoz, ocurre los días previos a una competencia o entrenamientos exigentes. “Muchos creen que entrenar en ayunas o restringir carbohidratos ayuda a la quema de grasa, pero esto puede llevar rápidamente a

Expertos en nutrición deportiva comentan los errores más comunes en esta área y entregan sus consejos para mejorar el rendimiento de deportistas amateurs, reducir los tiempos de recuperación y prevenir lesiones.

una baja del rendimiento, fatiga prematura o incluso hipoglucemia”, advierte el nutricionista. Es por esto que su principal recomendación es una dieta que combine líquidos, electrolitos y carbohidratos de rápida absorción. De esta manera, su sugerencia es consumir entre 30 y 60 gramos de carbohidratos por hora, ya sea mediante bebidas isotónicas, geles, gomitas deportivas o alimentos como plátanos o pan con miel. Para mantener la hidratación, en tanto, lo que se aconseja es consumir entre 400 y 800 ml por hora, según la tasa de sudoración individual y la temperatura ambiente.

Para quienes están recién entrando en el mundo de las carreras de larga distancia, Pablo Contreras sugiere estrategias simples y efectivas. En su tienda ofrecen packs nutricionales para distintos tipos de deportistas, que incluyen geles, barritas y bebidas altas en carbohidratos. Y para quienes no puedan acceder a productos especializados, Contreras propone alternativas caseras: “En YouTube existen recetas para preparar geles con glucosa, maltodextrina o fructosa. También se pueden utilizar alimentos simples como plátanos o frutos secos. Lo importante es que sean fáciles de dirigir y con buen aporte energético”.

Ambos expertos subrayan que cada cuerpo responde de manera distinta y que los requerimientos varían según la duración, intensidad y tipo de deporte. Pero hay una regla general que no se debe olvidar: la recuperación es tan importante como la preparación. “Después de una sesión exigente, el cuerpo necesita reponer glucógeno, reparar fibras musculares y rehidratarse. Lo ideal es consumir una combinación de carbohidratos y proteínas en una proporción aproximada de 3:1 dentro de los primeros 30 a 60 minutos posteriores al ejercicio. Incluir sodio y otros electrolitos en la reposición hídrica también favorece una mejor recuperación”, explica.

Contreras, en tanto, resume su enfoque en tres pasos: planificar, probar y ajustar. “Entrenar no es solo sumar kilómetros. También es aprender a comer, hidratarse bien y entender qué necesita tu cuerpo en cada etapa del esfuerzo físico”, concluye.

