

Nutrición semana de competición de Maratón

Se trata de que durante tres días reduzcáis la ingestión de hidratos para después aumentarla hasta el día de la competición.

PERIODO DE REDUCCIÓN DE HIDRATOS

Los hidratos que debéis tomar son principalmente verduras y fruta, no comáis pasta, arroz, patatas, pan, frutos secos etc.

No toméis suplementos de hidratos, solo proteínas. No toméis bebidas azucaradas, con gas, ni alcohol.

Proteínas que podéis comer: lácteos, pescado, huevos, pollo, pavo.

Bebed mucho líquido, hay que estar hidratado.

Esto hasta el Miércoles. Puede que os encontréis un poco flojos, pero no os preocupéis puesto que en la fase de carga os recuperaréis rápidamente.

FASE DE CARGA: A PARTIR DEL JUEVES

Hidratos: Pasta, arroz, patatas (cocidas o asadas), cereales, frutos secos, fruta fresca. Si podéis sería mejor que fuese pasta integral

Proteínas: Lácteos descremados, pollo, pescado.

Un día antes de la competición no comáis leguminosas, verduras crudas ni cereales.

Menú tipo

COMIDA

- . Patatas asadas o cocidas con aceite de oliva
- . Pasta
- . Pescado

CENA

- . Ensalada de arroz
- . Pasta
- . Yogurt
- . A mitad de mañana un batido de hidratos
- . Podéis merendar fruta, tostadas