



GUÍA NUTRICIONAL

PARA LA VALENCIA EPIC RACE



**RAÚL
ROMERO**
RENDIMIENTO

¿POR QUÉ HAGO ESTA GUÍA GRATIS?

La nutrición deportiva no solo es importante para rendir más y recuperar mejor. Es importante para mantener la salud y con más razón en deportistas de resistencia.

Cuando un ciclista entre muchas horas a la semana corre riesgo de entrar en un estado de déficit energético continuo derivado de una mala gestión de la nutrición.

Mi granito de arena con esta guía es asegurar una nutrición aceptable tanto para rendir como para tu salud como deportista de resistencia.

¿CÓMO USAR ESTA GUÍA?

Cuando te bajes el plan de entrenamiento observarás diferentes instrucciones a nivel nutricional en cada uno de los días de la semana.

Es sencillo, en Training Peaks tendrás la instrucción y en esta guía la interpretación.

Encontrarás dos tipos de instrucciones:

Nutrición diaria: te indicarán lo que debes comer cada día.

Nutrición intraentreno: que te indicarán lo que debes comer durante el entrenamiento.

NUTRICIÓN DIARIA

Vamos a diferenciar 3 días para la nutrición diaria.

Día Medio, día Alto y día Súper Alto.

El nombre de los días hace referencia a los CH que vas a ingerir.

Día Medio: consumirás 5 g de hidratos de carbono por kg de peso.

Día Alto: consumirás 7 g de hidratos de carbono por kg de peso.

Día Súper Alto: consumirás 9 g de hidratos de carbono por kg de peso.

¿NO SABES CALCULAR LOS CH QUE DEBES CONSUMIR?

Sigue el paso a paso para aportar durante el día los CH que necesitas:

1. Multiplica tu peso por los gramos de hidratos de carbono que necesitas para obtener el mínimo de CH que deberías consumir durante el día.

Ejemplo en atleta de 70 kg para el día Medio:

$$70 \times 5 = 350 \text{ g de CH}$$

Recuerda:

Debes comer 350 g de hidratos de carbono no de alimentos.

¿Cómo puedo asegurarme de aportar esas cantidad de hidratos de carbono?

Todos los alimentos tienen sus valores nutricionales en el envase. Como puedes ver 100 g de arroz = 78 g de CH.



ARROZ BASMATI CATEGORÍA I	
ARROZ BASMATI LONDO EXTRA BRANQUEADO	
INFORMACIÓN NUTRICIONAL/ INFORMAÇÃO NUTRICIONAL	
VALORES MEDIOS/MÉDIOS	por 100g de arroz
VALOR ENERGÉTICO/ENERGIA	1508 kJ/355 kcal
GRASAS/LÍPIDIOS	0,6 g
de las cuales/dos quais:	
- saturadas/saturados	0,2 g
HIDRATOS DE CARBONO	78 g
de los cuales/dos quais:	
- azúcares/açúcares	<0,5 g
PROTEÍNAS	9,0 g
SAL	<0,01 g

Si tienes que comer 350 g de CH cada día, una forma fácil de hacer es la siguiente.

Haz una lista con los CH que vas a consumir y el momento en el que lo harás:

- Desayuno: avena
- Almuerzo: pan
- Comida: pasta
- Merienda: fruta
- Cena: patata

El siguiente paso es que uses las bases de datos para obtener los gramos de CH por cada 100 g de alimento:

tienda.mercadona.es

lidl.es

carrefour.es

Por último, debes completar la cantidad de alimento que vas a comer en cada ingesta

- Desayuno: 100 g de avena = 59 g de CH
 - Almuerzo: 125 g de pan = 61 g de CH
 - Comida: 150 g de pasta = 102 g de CH
 - Merienda: 2 plátanos = 54 g de CH
 - Cena: 400 g de patata = 58 g de CH
- Total = 333 g de CH**

Herramientas que puedes usar para ayudarte a contar los CH:

- Myfitnesspal
- Fatsecret

Si quieres hacer un menú top para rendimiento y salud sigue estos tips:

- Añade 5 frutas diarias
- Añade legumbres de forma frecuente
- Añade de 200 a 400 g de verduras en cada comida principal
- No intentes cuadrar los hidratos de carbono al milímetro, es imposible.
- Añade platos que te gusten

¿CÓMO HACER UN BUEN INTRA?

Realmente vamos a hablar de perientreno

El perientreno es lo que se consume antes, durante y después del entrenamiento.

Pre entreno

Consume un bidón hipotónico de 250 ml o de 500 ml.

Bidón de 250 ml (12,5 g de maltodextrina + 1 g de sal).

Bidón de 500 ml (25 g de maltodextrina + 1 g de sal)

Intraentreno

El intra tiene 2 partes: líquido y sólido.

Líquido: bidones isotónicos. Intenta beber entre 500 y 750 ml de isotónico cada hora.

Si entrenas 5 horas o menos toma solo isotónico. Si entrenas 6 horas o más, como norma general, puedes alternar iso y agua en alguna hora.

Sólido: en TP te indicaré cuándo debes comer según tu entrenamiento. Pero debes tener en cuenta una cosa. Intenta que cada vez que comas lo hagas con geles, gominolas o comida que te aporten mínimo 30 g de CH y si puede ser con buena composición (maltodextrina y fructosa) mejor.

Postentreno

No siempre es necesario tomar recovery en TP te indicaré cuando.

Para hacer el recovery perfecto:

Pero si vamos a tomarlo que esté formulado así:

1 gramo de CH por kg de peso

0,2 gramos de prote por kg de peso

Ejemplo con atleta de 70 kg:

70 g de CH

14 g de proteína

Podemos hacer el recovery con maltodextrina y fructosa o bien con bebidas como zumo o batidos.

La cantidad de agua no es tan importante en el recovery porque tenemos que rehidratarnos durante las horas posteriores.

SUPLEMENTOS QUE RECOMIENDO

Para los bidones

Maltodextrina: [enlace](#)

Fructosa: [enlace](#)

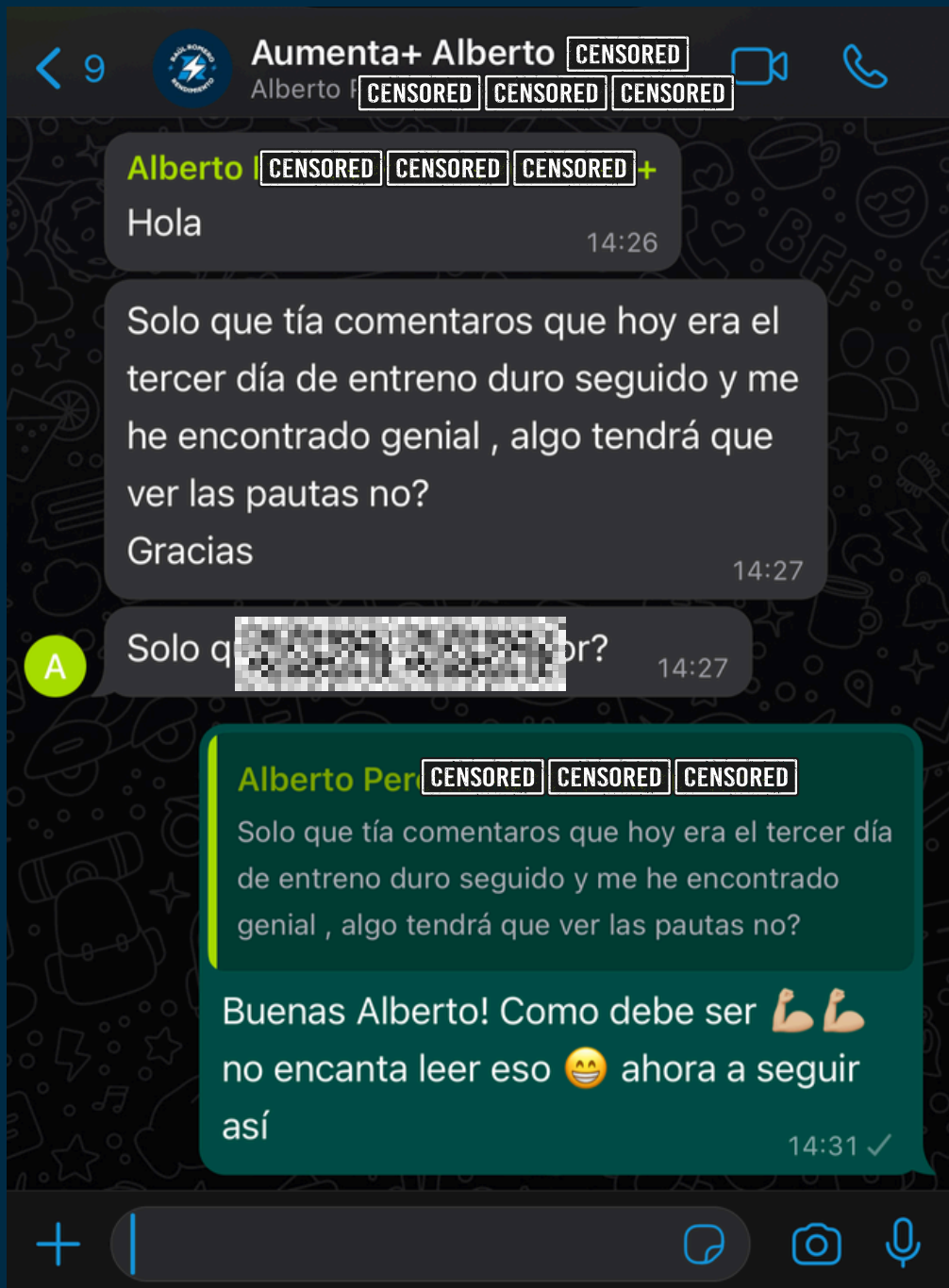
¿TIENES DUDAS?

Escríbeme por Instagram y hablamos

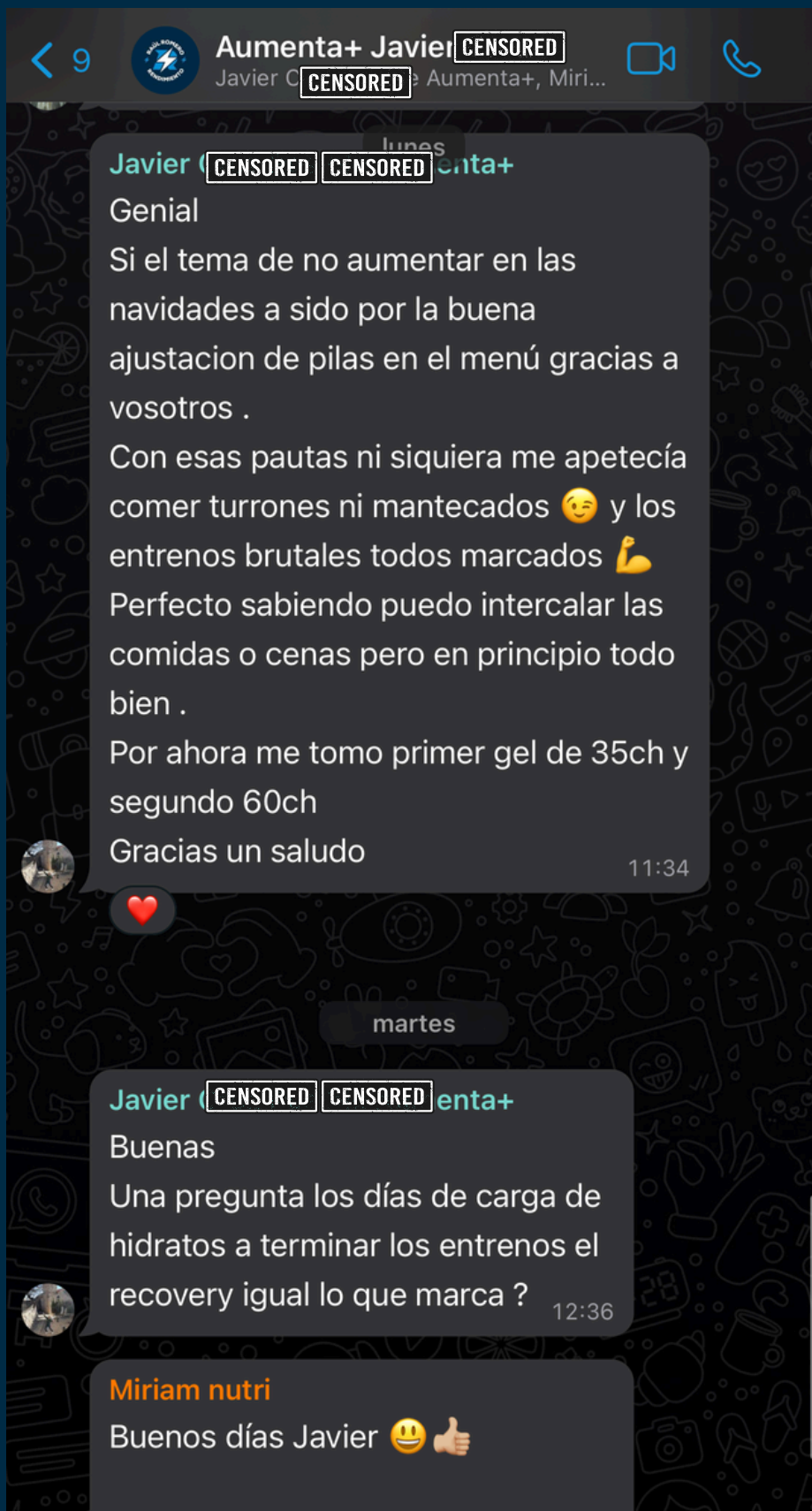


TESTIMONIOS PROGRAMA AUMENTA+

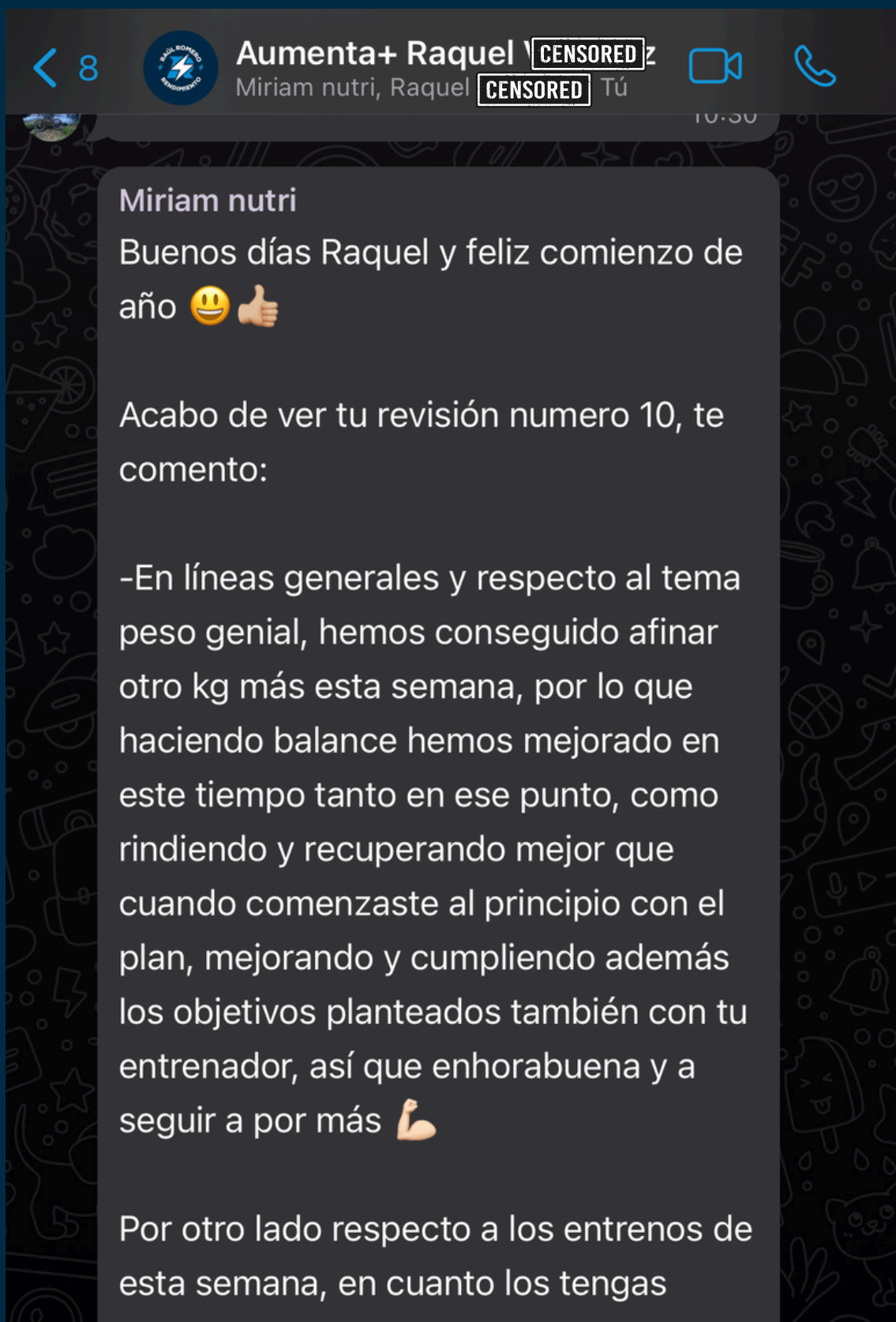
Tercera semana de Alberto y ya recupera mucho mejor



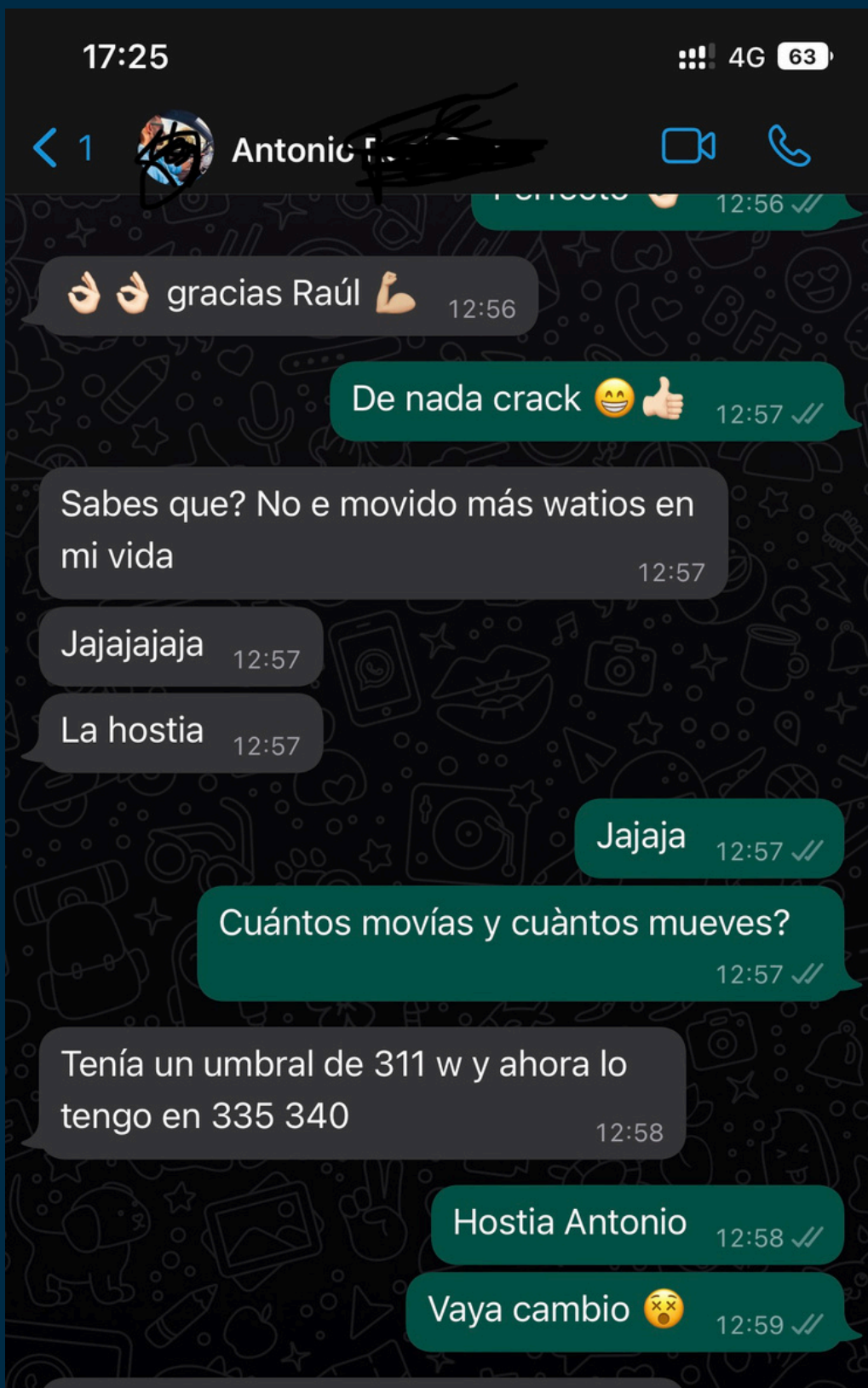
Javier en navidades sin coger peso y rindiendo cada día más



Raquel cada semana sigue afinando, rindiendo más y recuperando mejor



Antonio ha subido 30 watts en 10 semanas



Daniel ha disfrutado la maratón como nunca lo había hecho y haciendo MMP.



Dani Morell Llopis

5 reseñas



Hace 14 horas

NUEVA

Raul un placer hacer este reto del maraton valencia contigo, un apoyo constante, muy profesional, adaptandote a lo que sea en cualquier horario. Hoy hecho mi marca personal pero lo mejor ha sido cruzar la meta a tope de energia, sin duda la mejor maratón que he corrido no por la marca (que también) sino por las sensaciones, de verdad que te recomendaria al 100% y has cumplido tu palabra, mi rendimiento ha mejorado y no poco. Muchas gracias y este maratón también es tuyo 🚀🚀🚀

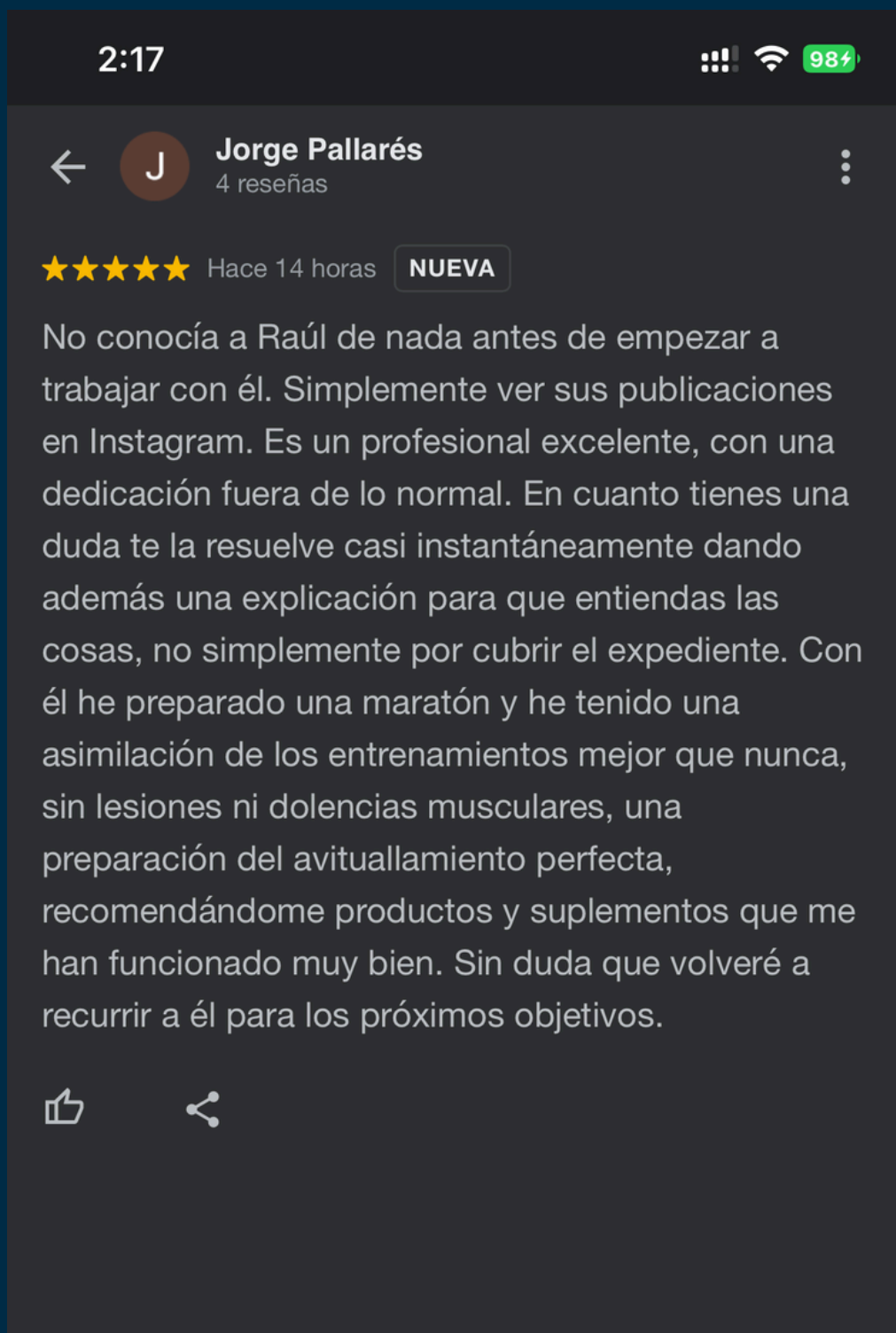


Raúl Romero - Nutrición deportiva online (propietario)

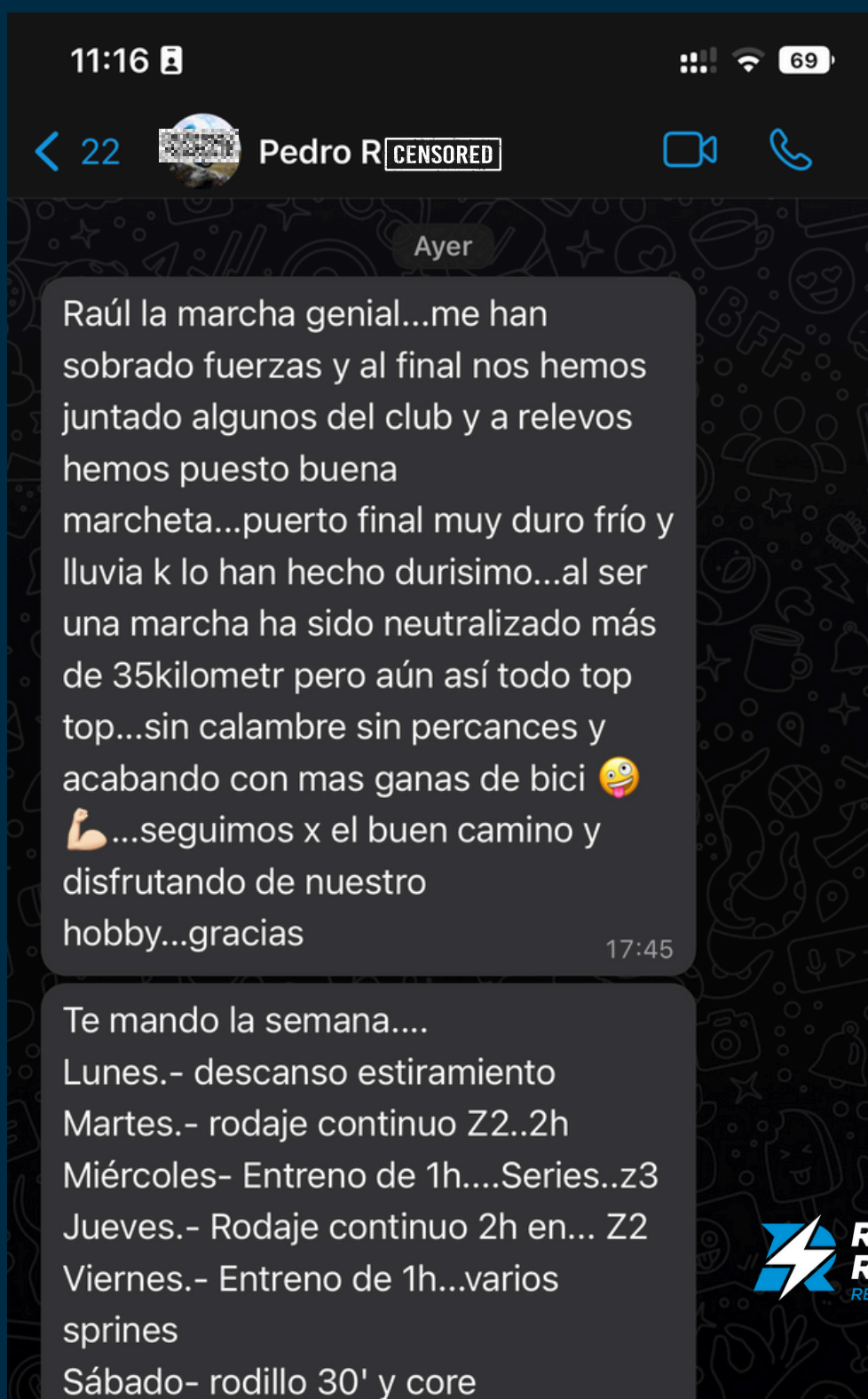
Hace 12 horas

¡Enhorabuena Dani! Un placer ayudarte a conseguir este reto y además haciendo mejor marca personal. Esto ha sido el fruto de tu trabajo constante y tu disciplina. Ahora a por nuevos retos 🚀🚀🚀

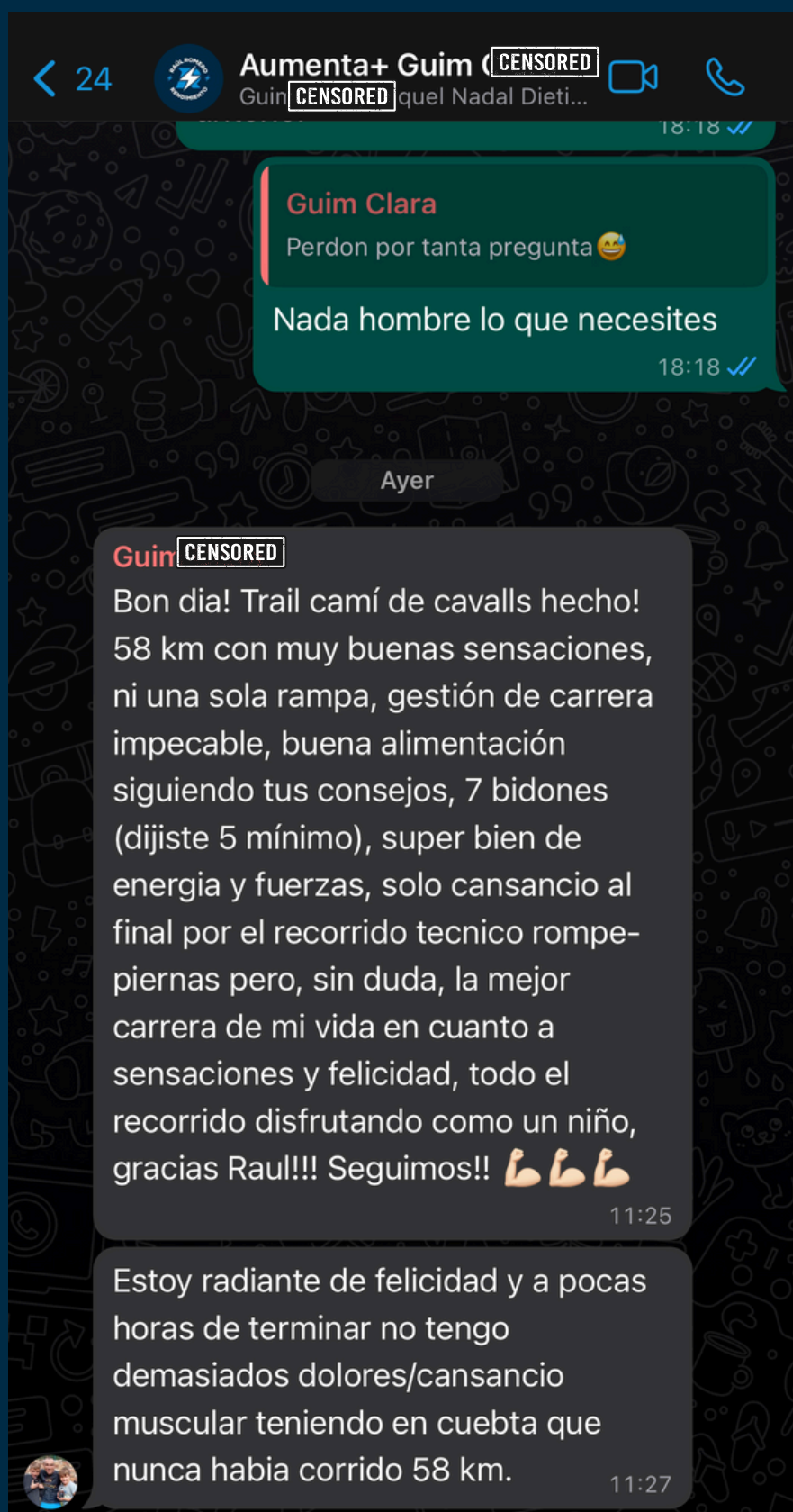
Jorge ha preparado una maratón recuperando como nunca lo había hecho lo que le ha permitido no lesionarse.



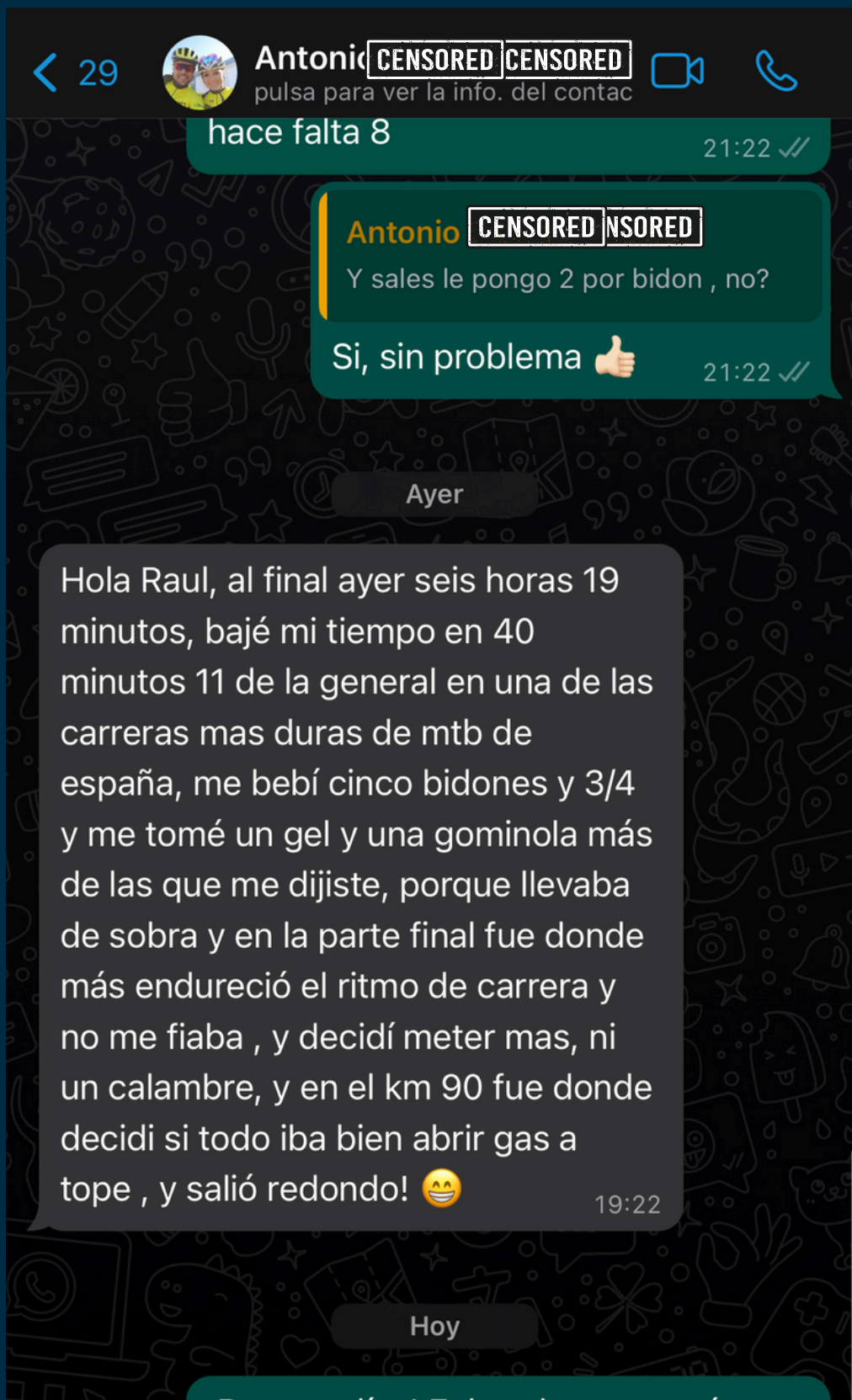
Pedro disfrutando las marchas difíciles porque va sobrado de energía.



Guim disfrutando de trail porque recupera como nunca.



Antonio David 40' de un año para otro y pegándose al TOP 10



Ángel quería acabar un ultra en 13 horas. Después de unos meses en Aumenta+ hizo 11:30 horas.

