



NUTRICION PARA CICLISMO

Antes:

Es importante cargar carbohidratos la noche antes de una carrera. El clásico "pasta party", por ejemplo, que consiste en una pasta ligera y sin demasiadas grasas en la salsa es lo ideal.



El desayuno debe ser consumido por lo menos de dos a tres horas antes del comienzo de la competición. Hidratos de carbono en forma de pan blanco, mermelada, muesli, plátanos, frutos secos o una barrita **PowerBar Harvest**, será la mejor forma de conseguir una buena base, y recuerda que el desayuno siempre debe ir acompañado de la ingesta de un montón de líquido, con ello conseguirás una buena digestión y una excelente hidratación.

Media hora antes de la salida, puedes comer una barrita **PowerBar Performance** o **PowerBar Energize** de fácil digestión, con ello conseguirás aumentar tus reservas energéticas gracias a su alta concentración de carbohidratos. Y no olvides beber aproximadamente medio litro de bebida deportiva **PowerBar Performance Sports Drink** durante la hora antes de la competición.

Durante:

Comienza bien hidratado, y después de los primeros kilómetros bebe con regularidad pequeñas cantidades. Llena tu bidón con bebida **PowerBar Performance Sports Drink**, ya que rápidamente te proporcionará hidratación y energía al mismo tiempo, gracias a su composición isotónica. También te ayudará a equilibrar la pérdida de minerales.

Después de aproximadamente una hora, puedes empezar a alimentarte a base de energía concentrada en forma de **PowerBar Performance**. La barrita te proporciona energía de larga duración a partir de hidratos de carbono, y por eso es especialmente adecuada al comienzo de la carrera. Las barras se absorben mejor si se come en pequeños trozos y acompañado de líquido.





Para obtener un rápido impulso de energía antes de escalar un puerto de montaña, o cuando tus niveles de energía empezarán a disminuir, un **PowerGel** es lo más adecuado. Simplemente se debe tomar directamente de la bolsa, y beber unos 200 ml de líquido para que su efecto sea inmediato.

En la segunda mitad de carrera, los productos con cafeína añadida son especialmente adecuados. La cafeína estimula el sistema nervioso central y retrasa

los síntomas de la fatiga, conseguirás mantenerte alerta en todo momento y no bajar la guardia.

Después:

Justo después de finalizar la competición es vital que repongas tus reservas de energía, regenerar los músculos y fortalecer el sistema inmunológico. Esto se consigue consumiendo una mezcla de hidratos de carbono y proteínas de alta calidad, así como vitaminas y minerales - el mejor plazo para ello está dentro de las dos horas posteriores de hacer deporte. Y esto puede hacerse de forma muy eficaz con una barrita ProteinPlus o un batido **ProteinPlus Recovery Drink**.



José Antonio Hermida (Merida-Multivan)
forma parte del Team Elite de PowerBar

La voz del experto:

"La necesidad de prestar atención a la nutrición después de hacer deporte es a menudo subestimada. La regeneración se puede acelerar de manera eficaz con la nutrición. Con mi apoyo, PowerBar ha desarrollado la bebida de recuperación ProteinPlus Recovery Drink. Una bebida funcional que puede reducir significativamente la fase de recuperación – y además su sabor es bueno. "

Doctor Lothar Heinrich (Team doctor T-Mobile)