



INTRA-ESFUERZO

Alimentación para el rendimiento

En la siguiente página vas a encontrar un diagrama de flujo, que se referirá a la cantidad de hidratos de carbono **por hora** que es óptimo ingerir en función de la duración del esfuerzo

Sabemos que a mayor ingesta de hidratos de carbono, encontramos mejores performance en un esfuerzo, por lo que la tendencia siempre será de incrementar la tolerancia digestiva de estos en carrera



INTRA-ESFUERZO

Alimentación para el rendimiento



ESD= Entrenamiento del Sistema Digestivo

INTRA-ESFUERZO

¿CÓMO INTRODUCO ESOS HIDRATOS?

Ve sumando elementos de 30g

ENTRENAMIENTO FILOSOFÍA DE FOOD FIRTS

150g de fruta natural: 1 plátano grande, piña enlatada al natural

50g de dulce de membrillo o sandwich de 30g de pan blanco de molde con 30g de membrillo

40g de fruta deshidratada: uvas pasas, dátiles, orejones...

Elaboración casera de ricecake dividido en porciones de 40-50g

Jerarquía de elección

COMPETICIÓN FILOSOFÍA DE MENOR PROBLEMA DIGESTIVO

500ml ISO (isotónica) al 6% de concentración

750ml ISO al 8% (ya aporta 60g) o 1 gel de 30g

1 gel de 55-60g o 2 geles de 30g

Valorar tolerancia de gominolas, barritas, etc