

ALIMENTACIÓN, CICLO MENSTRUAL Y RENDIMIENTO



ÍNDICE

IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

FACTORES LIMITANTES DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO

NECESIDADES DE LA MUJER DEPORTISTA

ABORDAJE NUTRICIONAL CON CASOS PRÁCTICOS

MITOS

PREGUNTAS

IMPORANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

ALIMENTACIÓN

NUTRICIÓN

- **RENDIMIENTO**  →  +  + 

- **CICLO MENSTRUAL SALUDABLE:**

DOLOR
MENSTRUAL

DURACIÓN
DEL CICLO

CANTIDAD Y
DURACIÓN
DEL
SANGRADO

PRESENCIA
DE
COÁGULOS

PRESENCIA DE
SÍNDROME
PREMENSTRAL

***FACTORES
LIMITANTES
DEL
RENDIMIENTO***



HIDRATACIÓN



RESERVAS GLUCÓGENO



AJUSTE DE DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA



ENTRENAMIENTO SISTEMA DIGESTIVO

HIDRATACIÓN



Pre entreno/ competición: 4h antes 5-7mL/kg peso (2h antes 3-5mL) →60kg: 300-420mL (180-300mL) (Bebida hipotónica → Coloración orina)

- 20-30g HC + 0,5g Na/L
- Ejemplos:
 - Opción A) 400mL de agua con 100mL de zumo de limón + 15g de azúcar + cucharada café de miel y una pizca de sal
 - Opción B) 400mL de agua con 100mL de zumo de naranja + 10g de maltodextrina + 10g de palatinosa y una pizca de sal
 - Opción C) 350mL de agua con 100mL de zumo de manzana y 50mL de zumo de limón + 10g de azúcar + cucharada café miel y una pizca de sal

Durante 0,3-0,5L/h tomas 150-250mL cada 15-20min (Isotónico)

30-45g HC + 0,8g Na/L

Ejemplos:

Opción A) 300mL de agua + 200mL zumo naranja + 20g azúcar mesa + cucharada café/postre miel + pizca de sal

Opción B) 450mL de agua + 50mL sirope de menta + 25g maltodextrina + 10g fructosa + pizca sal común

Opción C) 200mL de agua + 300mL de caldo salado + 20g maltodextrina + 10g palatinosa + 0,5g pizca de sal común

Post 150-200% peso perdido (1,5L/kg perdido) hipertónica (1-1,2g de sodio/L teniendo en cuenta iones potasio y magnesio (Forma regular 6h post))

Ejemplo

Opción A) 250mL de agua con 250mL de leche semidesnatada + 35g de amilopectina + 20g de fructosa + 20-25g de proteína whey + 2 pizcas de sal

Opción B) 200mL de agua con 300mL de zumo de frutas + 20g de maltodextrina + 15g de palatinosa + 25-30g de proteína whey + 2 pizcas de sal

Opción C) 250mL de agua con 250mL de leche semidesnatada + 50g de papilla de bebés con cucharada café miel + plátano + queso fresco/requesón 120-150g + 2 pizcas de sal

RESERVAS DE GLUCÓGENO

CARBOHIDRATOS → ENERGÍA

- Duración e intensidad g/kg (3-12g/ kg/ día)
- ¡IMPORTANTE! → Acumulación glucógeno pre entrene/carrera
- 30-45g HC → 60-90g HC ¡Entrene sistema digestivo)

PROTEINAS → SÍNTESIS Y RESTAURACIÓN FIBRAS

- Catabolismo larga duración entrene y/o balance energía negativo
- + HC = Mejoras en respuesta anabólica (Importancia combinación)
- 1,2-1,7 g/ kg/ día (Según sesiones y períodos variable)

GRASAS

- Hormonal
- Tipología sesión
- Fase temporada (0,8-2g/ kg / día)



AJUSTE DISPONIBILIDAD ENERGÉTICA

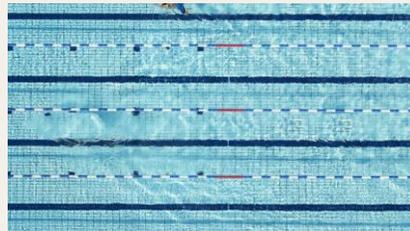
- ENTRENAMIENTO

- TIPO DE ENTRENAMIENTO
- DURACIÓN ENTRENAMIENTO



- MARGEN ENTRE SECTORES DE ENTRENAMIENTO

- TRANSICIÓN
- 30-45' → 1h
- 1-2h
- 2-4h
- Superior a 4h



ENTRENAMIENTO DEL SISTEMA DIGESTIVO

- ¿ Qué carbohidratos tendría que tomar antes de la competición/entrene?
- ¿ Cuántos carbohidratos debo tomar durante la prueba?
- ¿ En qué sector debo tomar cada uno?
- ¿ Cuáles son mejores?

0-30min	Enjuagues bucales, maltodextrina y glucosa
30-45min	Azúcares rápidos (Gel/ Hidrogel → Glucosa + maltodextrina)
45-75min	Azúcares rápidos + intermedios (1:0,8) Gel / Gominola/ Hidrogel/ Bebida (Glucosa- maltodextrina: Palatinosa/ Glucosa- maltodextrina: Sacarosa)
75-90min	Combinación azúcares rápido + lento (2:1) Glucosa- Maltodextrina: Fructosa
90-120min	Combinación azúcares rápidos + lento (3:1) Gel/ Gominola/ Race cake/ barra / bebida/ fruta deshidratada Glucosa-maltodextrina: Palatinoa- fructosa Dulce- salado

NECESIDADES DE LA MUJER DEPORTISTA

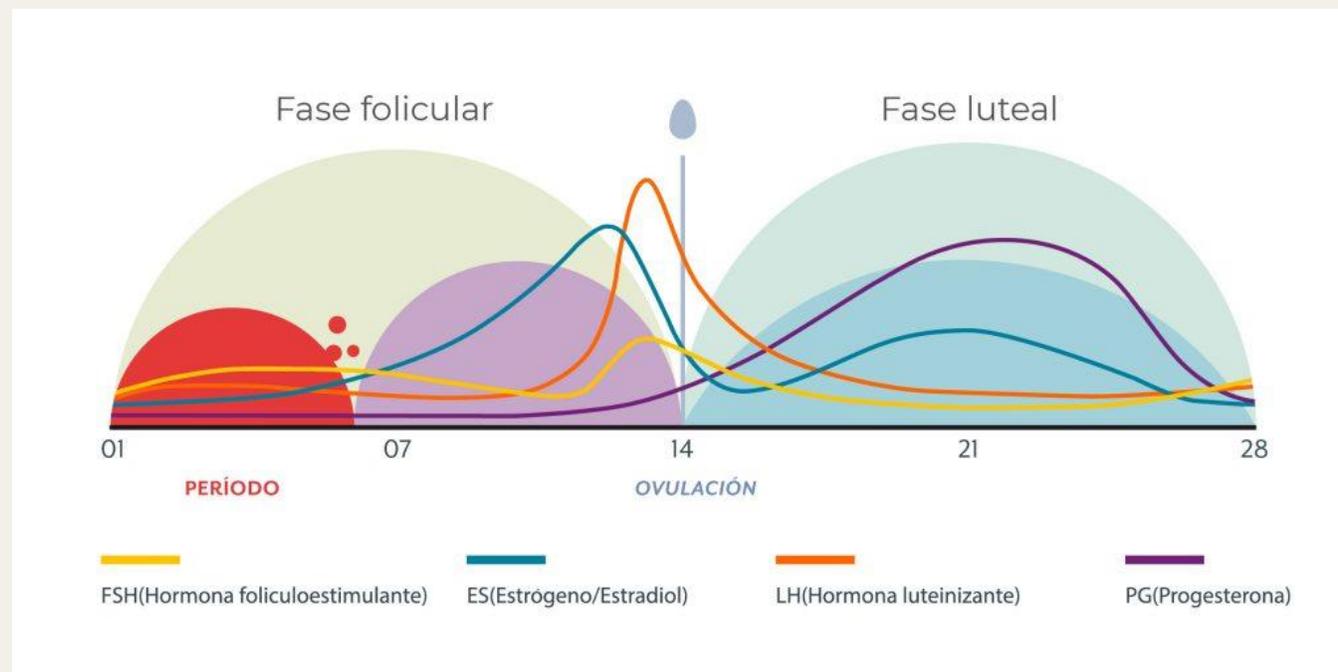
• CICLO MENSTRUAL

• Estrógenos:

- Modulación **leptina** (siedad) y **grelina** (hambre) y aumentan **colecistoquinina**
- F. Reproductiva
- F. Extrareproductiva
 - Salud ósea
 - Cardiovascular
 - Metabolismo
 - Inflamación...

• Progesterona:

- F. Reproductiva
- F. Extrareproductiva
 - Antojos
 - Hambre
 - Estreñimiento
 - Inflamación..



FASE FOLICULAR

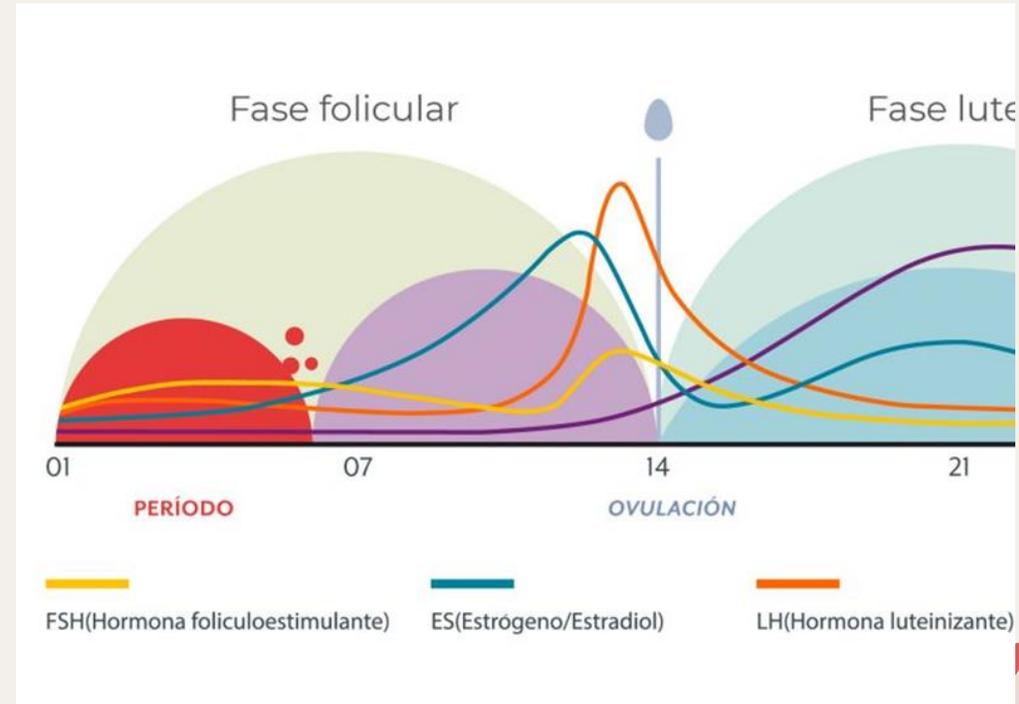
Producción de estrógenos: Semillas lino, calabaza, chía

MENSTRUACIÓN

- Evitar café y alcohol
- ¡Hierro!
- Alimentos: Legumbres, verduras de hoja verde, semillas, brócoli...
- Cúrcuma
- Sistema inmune expuesto → Mayor sintomatología a enfermedades
- Trastornos menstruales: borraja, cimicífuga, guayabo, onagra, sauzgatillo...

FASE FOLICULAR

- Termina con ovulación
- Mayor respuesta a infecciones
- Mayor afinidad por carbohidratos
- Vitamina A (Formación cuerpo lúteo): Calabaza, zanahoria, huevo, boniato, mango, carne, pescado



FASE LÚTEA

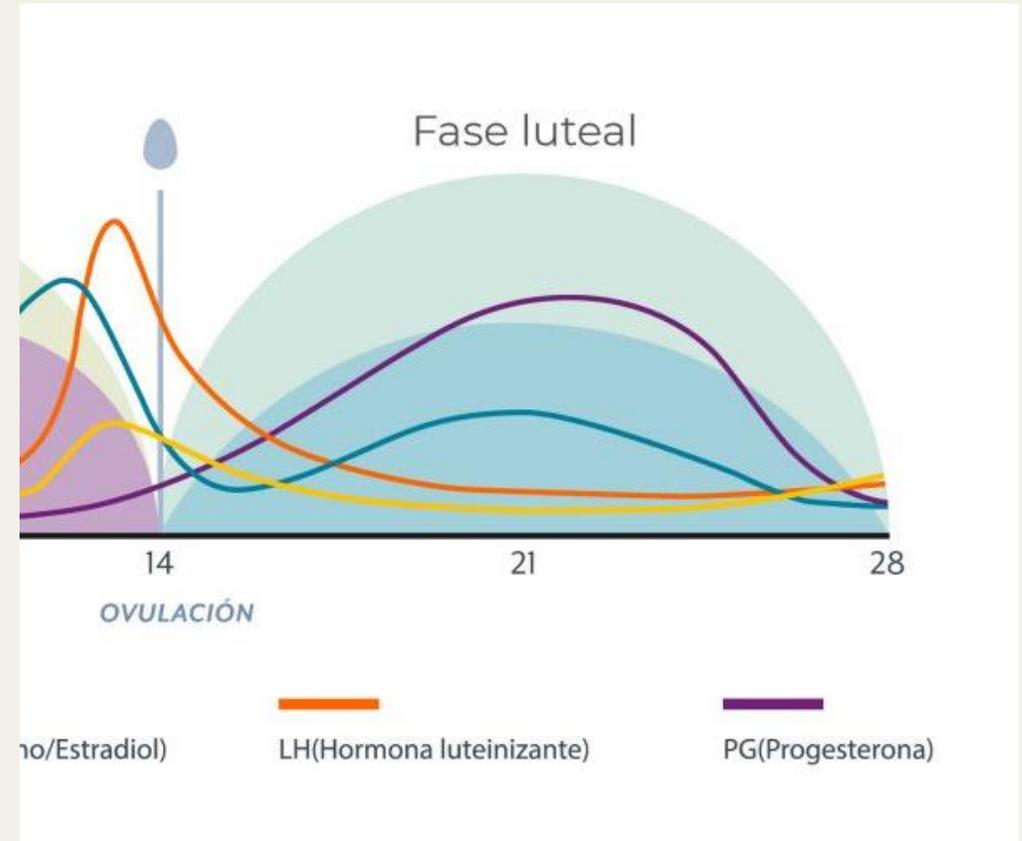
Producción de progesterona: Semillas sésamo, girasol...

OVULACIÓN

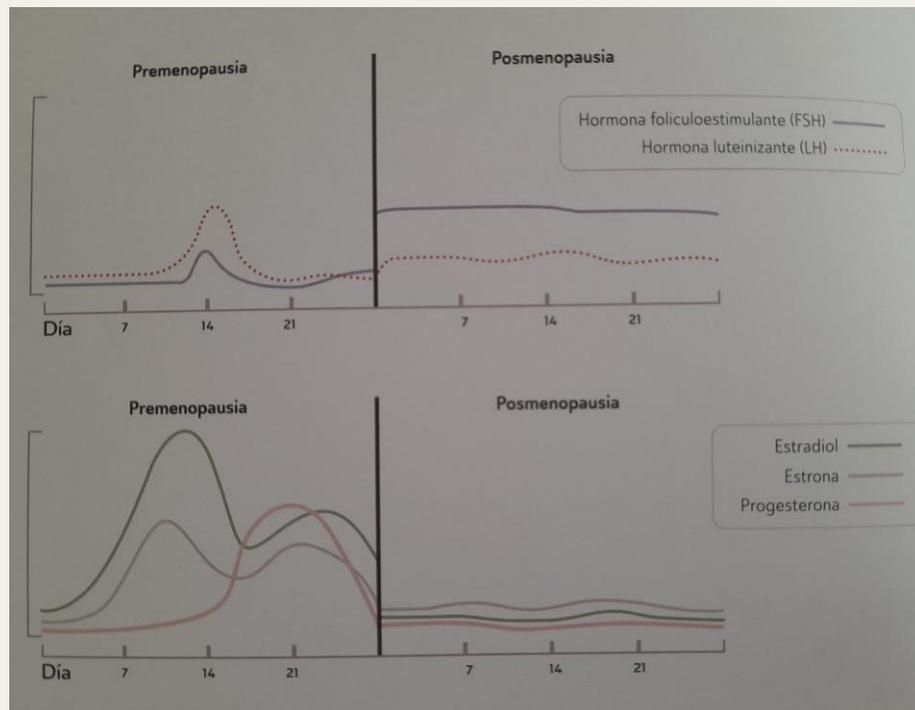
- Mayor hidratación
- Mayor consumo de proteínas
- Menor respuesta a infecciones y menor sintomatología

FASE LÚTEA

- Termina con menstruación
- Sintomatología a enfermedades aumenta fase tardía
- Serotonina baja (hambre/ sueño)
- Prostaglandinas (dolor, diarrea/estreñimiento)
- Alimentos: avena, huevos, arroz salvaje, frutos secos (B6); almendras, pistachos, espinacas, pipas girasol (Mg); carne, pescado, setas, avena, cebada, alubias, arroz salvaje...(Zinc)
- Omega 3: Pescado azul (Salmón, trucha, caballa, sardina, atún), nueces, semillas de lino...
- Borraja, cимицифуга, curcumina india, manzanilla, melisa, onagra, sauzgatillo... (Síndrome premenstrual)



MENOPAUSIA



¿QUÉ OCURRE?

- Disminución estrógenos
- Reducción masa muscular
- Peor calidad de sueño
- Aumento grasa corporal
- Mayor retención líquidos (cola de caballo, diente de león, enebro, grosellero negro, alcachofera...)
- Aumento de apetito

¿CÓMO MINIMIZAR SU IMPACTO?

- Práctica ejercicios de fuerza
- Antioxidantes exógenos (frutas, verduras hoja verde, frutos secos..)
- Valorar melatonina
- Aporte correcto omega 3
- Fitoestrógenos
- Vitamina D + Calcio
- Aumento aporte proteína
- Cimicífuga, onagra, salvia, trébol rojo...

PARAMETROS ANALÍTICOS A REVISAR

- HEMATIES
- HEMOGLOBINA
- HEMATOCRITO
- HIERRO
- FERRITINA
- TRANSFERRINA
- COLESTEROL TOTAL
- HDL
- LDL
- VITAMINA B12
- ÁCIDO FÓLICO
- TRIGLICÉRIDOS
- TRANSAMINASAS
- HORMONAS TIROIDEAS



EJEMPLOS ANALÍTICAS

HEMATOLOGIA

Hematimetría			
HEMATIES (EN SANGRE)	4.07	x10 ¹² /L	3.50 - 5.50
HEMOGLOBINA (EN SANGRE)	10.6 *	g/dL	12.0 - 15.5
HEMATOCRITO (EN SANGRE)	33.4 *	%	35.0 - 46.0
VOLUMEN CORPUSCULAR MEDIO (EN SANGRE)	82.1	fL	82.0 - 98.0
HEMOGLOBINA CORPUSCULAR MEDIA (EN SANGRE)	26 *	pg	29.0 - 33.0
CONCENTRACIÓN HEMOGLOBINA CORPUSCULAR MEDIA (EN SANGRE)	31.7 *	%	32.0 - 35.0

HIERRO	20 *	µg/dL	35 - 170	
Aminoácidos y proteínas				
FERRITINA	7.9 *	ng/mL	13.0 - 150.0	
Bioquímica g. sanguínea				
TRIGLICERIDOS (SANGRE)	41 *	mg/dL	50 - 200	
COLESTEROL TOTAL	174	mg/dL	140 - 220	0-150 años Deseable: <200 Límite alto: 200-239 No deseable: >239
COLESTEROL HDL	88	mg/dL	45 - 120	0-150 años Factor de riesgo de enfermedad coronaria: <40 Factor protector de enfermedad coronaria: >59
COLESTEROL LDL CALCULADO	77	mg/dL	0 - 150	0-150 años según la fórmula de FRIEDWALD
ALANINA-AMINOTRANSFERASA (GPT)	23	U/L	2 - 40	
Hormonas y vitaminas				

y alteraciones de la masa muscular.

HEMATOLOGIA

LEUCOCITOS	5,50	x10 ³ /uL	4-11
HEMATIES	4,91	x10 ⁶ /uL	3,8-5,5
HEMOGLOBINA	12,40	g/dl	12-18
HEMATOCRITO	38	%	36-54
VCM	77	fl	80-100*
HCM	25,30	pg	25-35
CHCM	33	g/dl	28-37
RDW	18	%	12-17*
PLAQUETAS	310	x10 ³ /uL	120-450
VPM	10	fl	7-12

BIOQUIMICA

GLUCOSA EN SANGRE	79	mg/dl	60-110
CREATININA	0,67	mg/dl	0,6-1,4
UREA	32	mg/dl	20-50
ACIDO ÚRICO	4,20	mg/dl	2-6,5
COLESTEROL	215	mg/dl	100-220
TRIGLICERIDOS	37	mg/dl	30-160
HDL COLESTEROL	78	mg/dl	40-120
LDL COLESTEROL	130	mg/dl	60-130
FERRITINA EN SANGRE	8	ng/ml	10-120*
HEMOGLOBINA GLICOSILADA	5,60	%	4,5-6,5
Hasta 6,0 % (NGSP)			
GOT	35	U/l	5-40
GPT	18	U/l	5-45

HORMONAS

TSH (TIROTROPINA)	1,60	μUI/ml	0,34-5,6
PROLACTINA	4,10	ng/mL	4,76-23,3*
CORTISOL	8,70	μg/dl	
Mañana (8-9 h.)	5,0 - 25,0 mcg/dL	Tarde (18-20 h.)	2,5 - 12,5 mcg/dL
INSULINA	<3	pg/Ml	0-29,1

Basal 3,0 - 25,0 mcU/mL (Calibración frente a WHO First IRP 66/304)
PRUEBA DINÁMICA DE ESTIMULACIÓN CON GLUCOSA ORAL(1 g/Kg peso) - Valor máximo a los 30-60 minutos (inferior a 100 mcU/mL) y niveles similares a los basales a los 180 minutos.

SERIE ROJA

Hematíes	*	4.07	mill/mm ³	[4.20 - 5.20]
Hemoglobina		12.5	gr/dl	[12.00 - 16.00]
Volumen Corpuscular Medio		91	fL	[80.00 - 100.00]
Hematócrito		37.0	%	[36.00 - 48.00]
Hemoglobina Corpuscular Media		30.7	pgr	[26.00 - 38.00]
Conc. Hemogl. Corp. Media		33.8	g/dl	[30.00 - 35.00]
RDW-CV		12.7	%	[11.00 - 16.00]

SERIE PLAQUETARIA

Plaquetas		193	x10 ³ /mm ³	[150.00 - 450.00]
Vol. Plaq. Medio (MPV)		11.4	fl	[8.00 - 13.00]

COLESTEROL TOTAL (Enzimática)	*	221	mg/dl	[122.00 - 210.00]
HDL - COLESTEROL (Turbidimetría)		79	mg/dl	[40.00 - 100.00]
LDL - COLESTEROL (Fórmula de Friedman)		129	mg/dl	[0.00 - 150.00]
TRIGLICERIDOS (Enzimática)		64	mg/dl	[0.00 - 160.00]
BILIRRUBINA TOTAL (Jendrassik)	*	1.23	mg/dl	[0.00 - 1.10]
BILIRRUBINA DIRECTA (Jendrassik)	*	0.40	mg/dl	[0.00 - 0.30]
BILIRRUBINA INDIRECTA (Cálculo de Fórmula)		0.83	mg/dl	[0.00 - 1.00]
HIERRO (Ferrozime)		146	µgr/dl	[50.00 - 150.00]
FERRITINA (F.I.A.) En mujeres post-menopausicas (Normal:15-300 ng/ml)		28	ngr/ml	[10.00 - 160.00]

SERIE ROJA

Hematíes	*	4.14	mill/mm ³	[4.20 - 5.20]
Hemoglobina		12.8	gr/dl	[12.00 - 16.00]
Volumen Corpuscular Medio		94	fL	[80.00 - 100.00]
Hematócrito		38.9	%	[36.00 - 48.00]
Hemoglobina Corpuscular Media		30.9	pgr	[26.00 - 38.00]
Conc. Hemogl. Corp. Media		32.9	g/dl	[30.00 - 35.00]
RDW-CV		13.8	%	[11.00 - 16.00]

SERIE PLAQUETARIA

Plaquetas		196	x10 ³ /mm ³	[150.00 - 450.00]
Vol. Plaq. Medio (MPV)		12.7	fl	[8.00 - 13.00]

HIERRO 107 μ gr/dl [50.00 - 150.00]
(Ferrozime)

FERRITINA 43.8 ngr/ml [10.00 - 160.00]
(F.I.A.) En mujeres post-menopausicas (Normal:15-300 ng/ml)

HEMATIMETRIA

HEMOGRAMA

Serie Roja					
Hematíes	4,66	x10 ¹² /L	3,5 - 5,5	IRISCO (VF)	
Hemoglobina	13,6	g/dL	12 - 15,5	IRISCO (VF)	
Hematocrito	41,8	%	35 - 46	IRISCO (VF)	
Volumen corpuscular medio (VCM)	89,7	fL	82 - 98	IRISCO (VF)	
Hemoglobina corpuscular media (HCM)	29,2	pg	29 - 33	IRISCO (VF)	
Concentración de Hb corp. media (CHCM)	32,5	%	32 - 35	IRISCO (VF)	
Ancho distribución eritrocitario	12,7	%	10 - 15	IRISCO (VF)	

BIOQUIMICA GENERAL

	Resultado	Valor de referencia	
Glucosa	89	mg/dL 70 - 110	YMBARBER (VF)
Urea	36	mg/dL 17 - 50	YMBARBER (VF)
Creatinina	0,73	mg/dL 0,50 - 0,90	YMBARBER (VF)
Filtrado Glomerular Estimado (FGE - CKD-EPI)	>90	mL/min/1,73m ²	YMBARBER (VF)
Valores < 60 mL/min/1,73m ² sugieren disminución de la Función Renal (Estadios 3-5). FG estimado NO es válido en: individuos con peso extremo (19<IMC<35), fracaso renal agudo, dietas especiales, embarazo, edad < 18 años, enfermedad hepática grave y alteraciones de la masa muscular.			
Ácido úrico	4,00	mg/dL 2,40 - 5,70	YMBARBER (VF)
Sodio	140	mmol/L 135 - 145	YMBARBER (VF)
Potasio	4,67	mmol/L 3,50 - 5,50	YMBARBER (VF)
Cloro	100	mmol/L 95 - 115	YMBARBER (VF)
Hierro	96	µg/dL 35 - 170	YMBARBER (VF)
Ferritina	71,9	ng/mL 13,0 - 150,0	YMBARBER (VF)
Triglicéridos	72	mg/dL 50 - 200	YMBARBER (VF)
Colesterol	* 256	mg/dL 140 - 220	YMBARBER (VF)
Deseable: <200 Límite alto: 200-239 No deseable: >239			
HDL Colesterol	94	mg/dL > 45	YMBARBER (VF)
Factor de riesgo de enfermedad coronaria: <40 Factor protector de enfermedad coronaria: >59			
LDL Colesterol Calculado	147	mg/dL < 150	YMBARBER (VF)
según la fórmula de FRIEDWALD			

ABORDAJE NUTRICIONAL CON CASOS PRÁCTICOS

DEPORTISTA A:

- 7-8.00h Natación (4000-5000m s/comida y poca agua solo agua)
- 8.30h Correr (30-40' rodaje) + Gim 30' (No come nada agua o alguna vez antes del gimnasio plátano)
- Comida 14-14.15h Arroz y salmón
- 16.00-22.00h Clases (Merienda fruta)
- 22.30h Cena

- 8.00h Correr 45' ayunas (4-5k + series + soltar)
- Batido de leche semidesnatada con plátano y avena 15-20g
- Ciclismo 1.40-2h (Nota pájara)
- Comida: Lentejas
- Natación post comida
- Estudio 17.00-22.00h

CONCLUSIONES

- Mala organización de las comidas
- Mala distribución carbohidratos y momentos de ingesta
- No control de la hidratación
- No buena reposición post entrene

DESAYUNO PRE ENTRENE

Margen 2-3h:

- **Arroz con huevo y arándanos**
- **Tostadas con jamón serrano, tomate/aguacate y kiwi**
- **Tortitas (con harina de avena, huevo, leche) y plátano**
- **Porridge con fruta y frutos secos (opcional cacao/canela)**

Margen 1.30-2h:

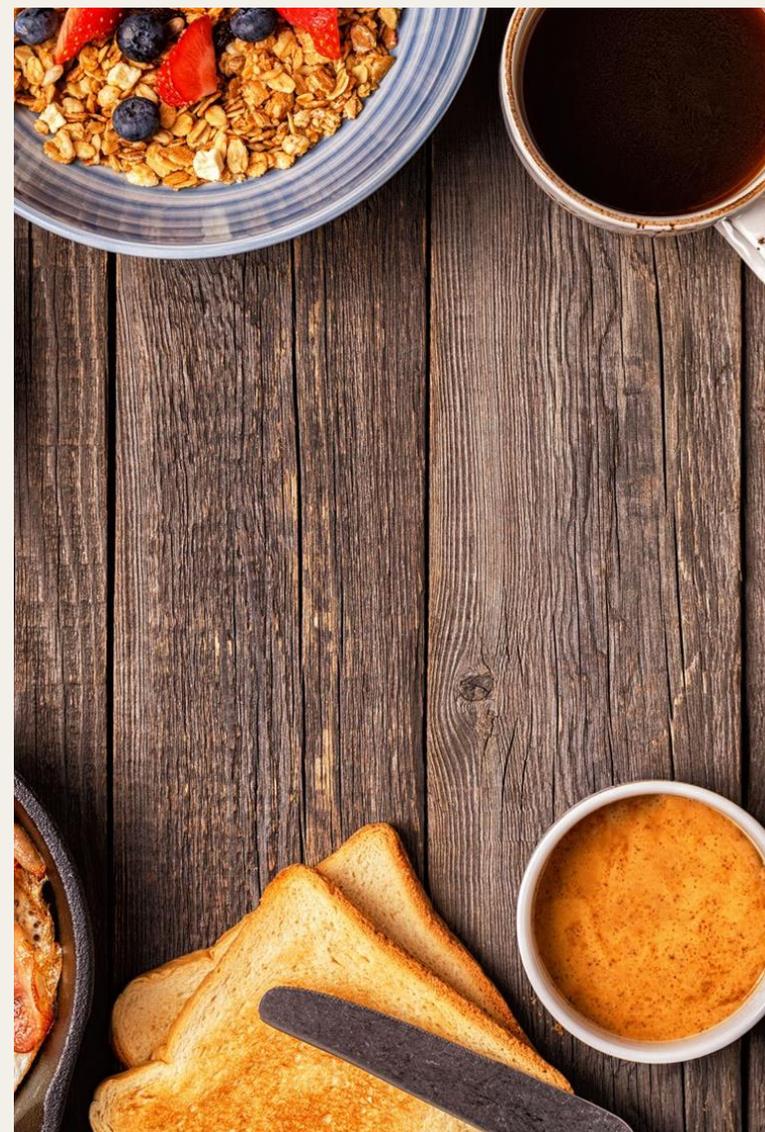
- **Tostadas con miel/ mermelada/ fruta**
- **Tortitas de maíz-arroz con mermelada/ jamón york/fruta**
- **Kéfir/ yogur con avena y fruta**

Margen 1-1.30h:

- **Batido de leche vegetal con harina de avena/ arroz y fruta (opcional)**

Margen 30min:

- **Plátano**
- **Fruta deshidratada**



ALMUERZO/ MERIENDA POST ENTRENE



Margen hasta comida superior a 2h:

- **Tostadas con huevo/jamón york/queso, tomate/aguacate/hummus y fruta**
- **Yogur/ kéfir/ queso batido con fruta y cereales**

Margen entre almuerzo y comida 1-2h:

- **Fruta y yogur**
- **Batido de leche y fruta**

COMIDA PRE ENTRENE

Salida a mediodía sin margen:

- **Opción A)** Comida previa 2h en lugar de almuerzo
- **Opción B)** Batido de leche vegetal con harina de avena/ arroz y trufa (opcional)

Margen entre comida y salida 1-2h:

- **Arroz blanco** con **huevo/pollo/pavo/ pescado** blanco (menor cantidad) y calabacín/ zanahoria...
- **Pasta/ Gnocchi/ Patata** con **huevo/pollo/pavo/ pescado** blanco, espárragos, champiñones...

Margen entre comida y salida 2-3h:

- Priorizaríamos **pastas integrales/ cereales** y podríamos incorporar alimentos como **aguacate o mayor volumen de verduras** y **proteína**
- **Combinar carbohidratos con legumbres**



COMIDA POST ENTRENE

Arroz/ pasta/ patata con pollo/pavo/huevo/pescado y verduras (mix mejor) con **fruta:**

Arroz con **espinacas, tomate, remolacha** y **atún** (sin aceite)

Macarrones de trigo de sarraceno con **berenjena, tomate, cebolla, zanahoria** y **pechuga de pollo**

Gnocchi con **setas, cebolla** y **salmón**

Patatas al vapor/ horno con **seitán** y **pimientos**



MERIENDA PRE ENTRENE

MARGEN 1-1.30h:

- **Batido de leche vegetal** con **harina de avena/ arroz** y **fruta**
- **Tortitas de arroz/ maíz** con **fruta**
- **Sándwich** con **mermelada/fruta**

MARGEN 2h:

- **Yogur** con **frutos secos, cereales** y **fruta**
- **Sándwich** de **jamón York/ serrano** con **tomate** y **fruta**
- **Yogur** con **fruta deshidratada** y **frutos secos**
- **Tortitas de avena** y **fruta**



CENA

Post/ pre entrene

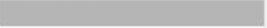
Batata/Boniato/ Patata con **pechuga de pollo/ pavo/ pescado/ pescado + berberechos/ mejillones** y **crema de verduras**

- **Crema de zanahoria, calabaza y calabacín con brochetas de pavo y patatas gajo al horno**

- **Alcachofas con lubina y berberechos acompañado de puré de batata**



DEPORTISTA B

3	4	5	6	7	8	9
<p> </p> <p>RODILLO: RECUPERACIÓ 0:48:00 36 TSS Ajusta vatios al RPE</p> <p>5' RPE 2-3 - Molt Fàcil 5' RPE 3-4 - Fàcil-Comoda 5' RPE 4-5 - Còmoda ...</p> 	<p></p> <p>CONTINUO 0:45:00 Nado Continuo 40-45' fent la següent seqüència i quan l'acabes tornes a començar a vorer moltes ... P: A) TEC SUPERMAN https://www.youtube.com/shorts/gZTqH4iKnWM. B) Pullover (min.0.40-0.48") ht...</p> <p></p> <p>RECUPERACIÓ 0:35:00 23 TSS 30-35' RPE 3 "un passeig" Comoda, fàcil sense forçar amb cadencia àgil, i regulant per a re...</p> 	<p></p> <p>DESCANS</p>	<p></p> <p>TEC/TEMPO (1) 0:45:00 2000 m 41 TSS 500 fent: (100 Crol RPE 3 + 25 Estil suau) (100 Crol RPE 4 + 25 Estil suau) (100 Crol RPE 5 + ... P: A) TEC SUPERMAN https://www.youtube.com/shorts/gZTqH4iKnWM. B) Pullover (min.0.40-0.48") ht...</p> <p> </p> <p>ROD: UMB/HIIT 1:08:00 67 TSS PART PRINCIPAL: 2x (10' RPE 5 concetrada, cadencia i RPE estables per a seguir amb el treba...</p> 	<p> </p> <p>PRE RUN (CORE + TOBILLOS) Realiza al menos 6-8 ejercicios de la rutina siguiente (ver adjunto)</p> <p>ACTIVACIÓN CORE 1. Psoas...</p> <p> </p> <p>ENDURANCE 0:50:00 43 TSS AJUSTA RITMES A RPE. 20' RPE 3 - Fàcil (per a entrar en calor) 30' RPE 4-5 - Còmoda (rítmet...</p> 	<p> </p> <p>PROGRES - ENDURANCE 2:00:00 92 TSS ENDURANCE-PROGR. 20' RPE 3 = Fàcil, anem rodant, sense mes, per anar vascularizant cames 2...</p> 	<p></p> <p>TEST 100m/RECUP 0:25:00 1500 m 31 TSS Calfar. 500m fent: 25 suau-25 accelerant / 50 suaus-50 accelerant/75 suaus-75 accelerant / 100 s...</p> <p></p> <p>FTP 3x500 0:26:27 3.00 km 25 TSS 20' en PROGRESSIÓ (RPE 3, 4, 5) +3x500 a RPE 7 Apretada. REC.1'30" Trot Suau A vorer si p...</p> 

LUNES (Rodillo 50' mañana)

- Pre entrene:
 - Función de intensidad → Fruta/fruta deshidratada/ batido de leche vegetal y crema de arroz
- Post entrene:
 - Tostadas de pan de trigo sarraceno + tortilla + aguacate + tomate
- Comida:
 - Arroz con lentejas, calabacín y pollo + Fruta
- Merienda:
 - Yogur con frutos secos y fresas
- Cena:
 - Patata con salmón, espárragos, mejillones al vapor + Fruta





MARTES (Natación + Rodaje 35')

- Pre entrene
 - Bidón con sales
 - Gel/dátiles
- Post entrene
 - Kéfir/requesón con fruta y cereales
- Comida (Pre Correr)
 - Noodles de arroz con maíz, tomate y huevo
- Merienda
 - Tortitas de avena y fruta
- Cena (pre descanso)
 - Mini pizzas de calabacín con jamón york, queso, tomate triturado-tamizado, huevo y trocito de pan/edamames



MIÉRCOLES (Descanso)

- Desayuno:
 - Tostadas con jamón serrano, tomate/aguacate y kiwi
- Almuerzo:
 - Batido de leche y fruta
- Comida:
 - Ensalada de garbanzos con rúcula, tomate, pepino, pimiento rojo, atún, queso fresco, frutos secos + fruta
- Merienda
 - Tortitas de arroz/maíz/ legumbres + fruta
- Cena:
 - Tortilla de patata con alcachofas + fruta



JUEVES (Natación + rodillo)

- Pre entrene
 - Bidón con sales
 - Gel/dátiles
 - Batido de leche vegetal y crema de arroz
- Post entrene
 - Kéfir/requesón con fruta y cereales
- Comida
 - Gnocchis con champiñones y pollo + fruta
- Merienda (Pre entrene)
 - Tortitas de arroz con mermelada y frutos secos (margen 1.20h)
- Cena
 - Puré de patata con chuletas de pavo y mezcla de pimientos (rojo y verde) + fruta



VIERNES (Endurance 50')

- Pre entrene:
 - Función de intensidad □ Fruta/fruta deshidratada/ batido de leche vegetal y crema de arroz
- Post entrene:
 - Tostadas de pan de centeno + jamón serrano + hummus + tomate
- Comida:
 - Pasta de legumbres con espárragos, espinacas y heura + fruta
- Merienda:
 - Yogur con frutos secos y nectarinas
- Cena:
 - Pizza de espelta integral (casera) con jamón york, huevo, queso mozzarella, calabacín y zanahoria + fruta



SÁBADO (Ciclismo 2h)

- Pre entrene:
 - Tostadas con queso fresco y miel (margen 1.30h)
- Post entrene:
 - Kéfir/requesón con fruta y cereales
- Comida:
 - Lubina al horno con zanahoria, tomate, cebolla y patata + fruta
- Merienda:
 - Yogur con cereales y plátano
- Cena:
 - Patatas estilo Deluxe con hamburguesa de ternera casera y gazpacho

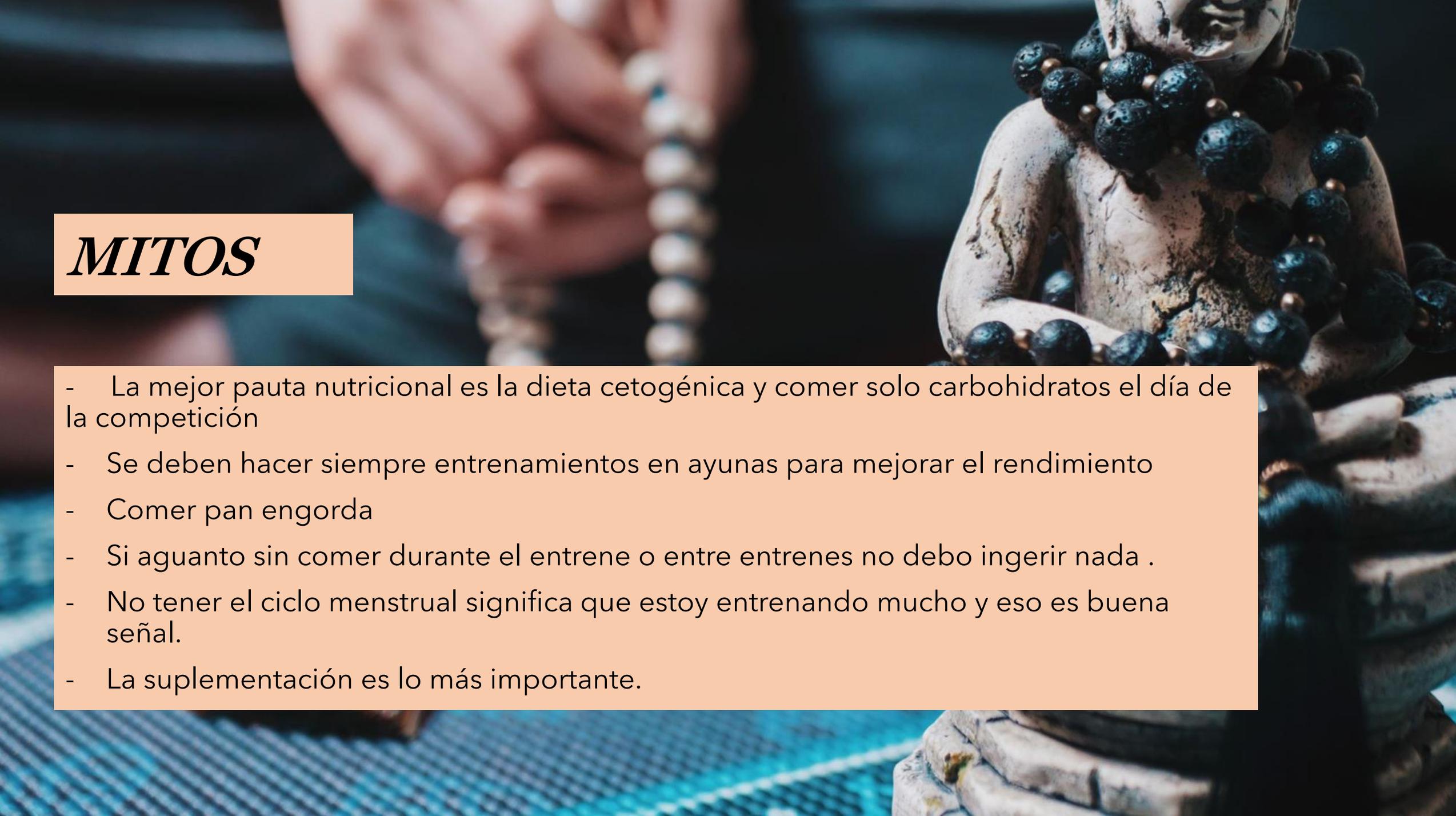


Domingo (Natación + Correr FTP)



- Pre entrene
 - Bidón con sales
 - Gel/dátiles
 - Batido de leche vegetal y crema de arroz
- Post entrene y pre entrene correr
 - Barrita cereales/ plátano/gel
- Comida
 - Arroz con garbanzos, zanahoria, espárragos y pechuga de pavo + fruta
- Merienda
 - Yogur con frutos secos y melocotón
- Cena
 - Edamames con sepia a la plancha y cebolla + fruta





MITOS

- La mejor pauta nutricional es la dieta cetogénica y comer solo carbohidratos el día de la competición
- Se deben hacer siempre entrenamientos en ayunas para mejorar el rendimiento
- Comer pan engorda
- Si aguanto sin comer durante el entreno o entre entrenes no debo ingerir nada .
- No tener el ciclo menstrual significa que estoy entrenando mucho y eso es buena señal.
- La suplementación es lo más importante.

PREGUNTAS



MUCHAS GRACIAS POR VUESTRA ATENCIÓN



mireia.orengo



mireiaorengo@gmail.com



636 553 775