

Nutrición en deportes de fondo

Los deportes de resistencia (correr, ciclismo, natación de fondo) tienen una demanda energética elevada y sostenida. La alimentación juega un papel central en el rendimiento y la recuperación.

QUÉ CARACTERIZA



Energía sostenida

El aporte energético es protagonista en esfuerzos largos.



Hidratación

Clave en sesiones prolongadas, especialmente con calor.



Sistema cardiovascular

El corazón trabaja de forma sostenida durante el esfuerzo.



Recuperación

Reponer lo gastado es esencial entre sesiones.



Combustible

Los hidratos de carbono son una fuente de energía importante.



Individual

Las necesidades dependen del volumen y la intensidad.

En pruebas de muy larga duración, la estrategia de alimentación e hidratación durante el ejercicio cobra especial importancia y debe planificarse con antelación. Se valora de forma individual según la prueba y el deportista.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

Cómo apoyar el rendimiento de fondo

Estas orientaciones generales acompañan al deportista de resistencia. El plan concreto se personaliza según la disciplina.

ORIENTACIONES GENERALES



Energía disponible

Asegurar combustible suficiente para sostener el esfuerzo.



Hidratación planificada

Beber de forma regular en sesiones largas.



Durante la prueba

En esfuerzos prolongados, aportar energía durante la actividad.



Recuperación

Combinar hidratación, energía y proteína tras entrenar.



Electrolitos

Valorar su reposición cuando hay mucho sudor.



Comida real

Basar la alimentación diaria en alimentos de calidad.

La planificación nutricional de un deportista de resistencia debe individualizarse según la disciplina, la duración de las pruebas y los objetivos. Esta ficha es orientativa y no sustituye el asesoramiento profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.