

# Guía para ALIMENTO

## MÁXIMA ENERGÍA

¿Qué alimentos utilizan los CICLISTAS DE ÉLITE?





**Hola, mi nombre es Patrick, soy un atleta profesional de Ciclismo de MTB y Ruta y también estudiante de Licenciatura en Educación Física.**

**Como deportista experimentado, me gustaría compartir algunas técnicas valiosas que he aprendido con el tiempo, que me han ayudado a evolucionar en mi carrera deportiva.**

**En nuestra programación contamos con la participación de varios profesionales y deportistas que están vinculados al ciclismo, para ofrecer a nuestros seguidores el mejor contenido posible para el éxito en este deporte en constante crecimiento en nuestro país.**

**Es importante tener en cuenta que la guía nutricional y los menús que presentamos son solo opciones que utilizo personalmente y que podrían no ser adecuados para todos los atletas. Cada persona es única y tiene necesidades nutricionales diferentes, según sus objetivos, nivel de entrenamiento y características fisiológicas. Por lo tanto, siempre es importante consultar con un nutricionista deportivo para obtener orientación personalizada y dosis específicas en cuanto a nutrición y suplementación.**

**Creo que proporcionar el mejor contenido posible que me ha ayudado a evolucionar en relación al entrenamiento, la nutrición y otros aspectos del ciclismo es fundamental para ayudar a los atletas a alcanzar sus objetivos.**

**Nuestro objetivo es compartir conocimiento e información de valor con nuestros seguidores, siempre basados en la evidencia científica y la experiencia de reconocidos deportistas y profesionales del mundo del ciclismo.**

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN EL CICLISMO

La nutrición es clave para maximizar el rendimiento de un ciclista. Combinada con el ejercicio, una dieta saludable es esencial para mejorar la calidad de vida y la salud en general. Además, una buena nutrición puede ayudar a mantener o perder peso, prevenir enfermedades y mejorar la predisposición para la actividad física.

Sin embargo, es importante recordar que cada persona tiene necesidades nutricionales diferentes, especialmente si practica deportes de alta intensidad como el ciclismo. Es común que los ciclistas, incluso los más experimentados, experimenten fatiga, molestias y dolor muscular después del entrenamiento debido a deficiencias en ciertos nutrientes.

En general, se recomienda que los ciclistas consuman una dieta adecuada en carbohidratos, proteínas y grasas, además de nutrientes como vitaminas y minerales.

Cada grupo de alimentos tiene un impacto diferente en el organismo del ciclista, por lo que es importante adoptar una dieta adecuada y equilibrada a sus características fisiológicas, objetivos y nivel de entrenamiento.

Sin embargo, es importante resaltar que las opciones de alimentos que presento en esta guía están basadas en mi seguimiento nutricional con profesionales especializados en el tema, en mis propias experiencias y estudios científicos.

Por último, es importante destacar que la nutrición es sólo un aspecto del rendimiento de un ciclista, y que el entrenamiento adecuado y otras prácticas de estilo de vida saludable también son claves para lograr el máximo potencial en el deporte.

### Carbohidrato

Los carbohidratos son nuestra principal fuente de energía. Tras la digestión y la absorción, se almacenan en nuestro cuerpo en forma de glucógeno. Este, a su vez, es responsable de distribuir la energía a los músculos durante el ejercicio. En otras palabras, cuanto mayor sea la reserva de glucógeno muscular, mejor será el rendimiento durante el entrenamiento.

Además de mejorar el rendimiento del entrenamiento, los carbohidratos también son esenciales para regular el sistema inmune y mantener la masa esquelética.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

Algunos ejemplos de alimentos ricos en carbohidratos incluyen la pasta, el arroz, las papas, los boniatos, el pan, la tapioca, la yuca, el ñame, la avena, la granola y la miel, entre otros. Es importante tener en cuenta que la cantidad de carbohidratos que necesita cada persona puede variar según sus necesidades energéticas y factores como el tipo, la intensidad y la duración del entrenamiento.

Según un estudio publicado en el Journal of Applied Physiology, consumir carbohidratos antes del ejercicio puede mejorar el rendimiento y reducir la fatiga durante la actividad física. El estudio sugiere que consumir carbohidratos antes del ejercicio aumenta la disponibilidad de glucógeno en los músculos, lo que ayuda a mantener la energía durante el entrenamiento.

Además, un estudio publicado en el European Journal of Clinical Nutrition muestra que una ingesta adecuada de carbohidratos puede ayudar a la recuperación muscular después del ejercicio al reducir los niveles de cortisol, una hormona del estrés que puede afectar la recuperación y el crecimiento muscular.

En resumen, los carbohidratos son esenciales para el rendimiento ciclista, ya que proporcionan la energía necesaria para pedalear con intensidad y resistencia. La elección de alimentos y la cantidad adecuada dependen de las necesidades individuales de cada ciclista, pero es fundamental incluir una variedad de alimentos ricos en carbohidratos en la dieta para optimizar el rendimiento y la recuperación.

## Proteína

La proteína se considera un componente importante y esencial en la dieta, ya que está relacionada con varias funciones fisiológicas responsables del funcionamiento del organismo, pero principalmente en la recuperación física y muscular.

Las fuentes de proteínas pueden ser de origen animal, como los huevos, la leche, la carne de res, el pescado y el pollo, o de origen vegetal, como las lentejas, los frijoles, los guisantes, la soja, las semillas oleaginosas y los cereales.

La cantidad de proteína que necesita cada persona también puede variar según sus necesidades energéticas y la intensidad de su entrenamiento. Algunos indicadores de que una persona está consumiendo muy poca proteína pueden estar relacionados con la falta de crecimiento muscular, la pérdida de masa muscular y el dolor muscular.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## Gordo

Al igual que los carbohidratos y las proteínas, la grasa “saludable” es uno de los componentes esenciales de la dieta humana, pues, además de aportar energía al organismo, es fuente de ácidos grasos esenciales, es decir, aquellos que no son producidos por el cuerpo, pero que deben estar presentes en la dieta.

Además de añadir sabor a los alimentos, la grasa también ayuda a regular las hormonas y sirve como transporte para la absorción de vitaminas liposolubles por el intestino.

Algunas fuentes de grasas “saludables” son el aceite de oliva, los aceites vegetales, el pescado, el aguacate, las nueces, las semillas, los huevos y el queso.



## ALIMENTOS Y SUPLEMENTACIÓN PRE-ENTRENAMIENTO

El objetivo principal de la nutrición pre-entrenamiento es preparar al individuo para entrar al entrenamiento con un buen aporte de glucógeno muscular.

Para aumentar el almacenamiento de glucógeno muscular, debemos priorizar los carbohidratos. Sin embargo, el proceso de digestión, absorción y almacenamiento de este glucógeno en el músculo tarda entre 4 y 6 horas. En otras palabras, no solo debes preocuparte por lo que vas a comer 30 minutos o 1 hora antes del entrenamiento, sino también por tu dieta durante todo el día.

Si tienes 1 hora o menos antes de entrenar, prioriza los carbohidratos simples de rápida absorción, como el dulce de leche, la mermelada, el pan blanco, la tapioca, el jugo concentrado de fruta, la miel y la pasta de guayaba. Evita los alimentos grasos y ricos en fibra, como la mantequilla de cacahuete, el pan integral, el jugo verde y la avena. Estos alimentos son de digestión lenta y pueden causar molestias intestinales y ralentizar el rendimiento del ciclista.

Si tienes entre 1 y 3 horas antes de entrenar, prioriza los carbohidratos, la fibra y las proteínas de rápida absorción, como: yogur con fruta, batidos de frutas, avena, sándwiches naturales y pan integral o de tapioca con huevo.

Si dispones de 3 horas o más antes de entrenar, no hay problema en combinar los carbohidratos con alimentos de digestión lenta, como comidas completas que contengan proteínas, grasas y mucha fibra.

En situaciones de competición, tener un consumo regular de proteínas repartidas en pequeñas fracciones durante los días previos, un consumo adecuado de hidratos de carbono para tener una buena reserva de glucógeno muscular y evitar las grasas saturadas.

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## OPCIONES QUE UTILIZO COMO CONSUMO PRE-ENTRENAMIENTO

El motor de una bicicleta, al igual que el de otros vehículos, necesita energía para moverse. Sin embargo, a diferencia de un coche o una moto, donde solo se necesita llenar el depósito con gasolina o alcohol, el cuerpo humano funciona mejor con la alimentación adecuada, en el momento oportuno.

Así que, si vas a montar por la mañana, después de comer, por la tarde o por la noche, tu dieta debería ser diferente cada vez. Imagina montar por la mañana y comer un plato como si estuvieras almorzando. Aquí tienes algunos ejemplos de lo que siempre uso en mi rutina diaria y sugerencias de alimentos que puedes comer cada vez que entrenas. Pruébalos y descubre qué te funciona mejor.

### ***1 hora o menos antes del entrenamiento:***

*Ejemplo 1:*

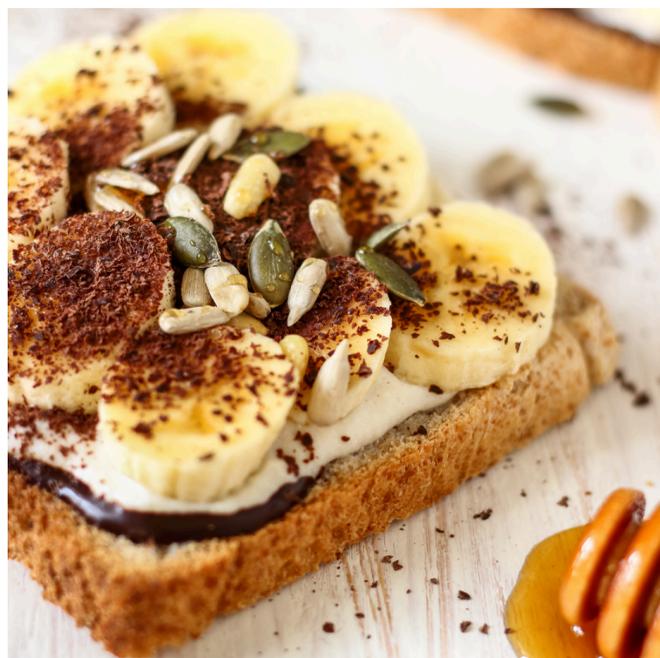
*Tapioca + dulce de leche + banana + honey*

*Café sin azúcar*



*Ejemplo 2:*

*Pan blanco + dulce de leche + plátano + canela* *Café sin azúcar*



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

*Ejemplo 3:*

*Pan blanco + mermelada de frutas Frutos secos Café sin azúcar*



*Ejemplo 4:*

*Zumo de fruta concentrado de manzana + uva + plátano + miel*



*Ejemplo 5:*

*Panecillo + dulce de leche o mermelada Ensalada de frutas Café sin azúcar*



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

***Entre 1h y 3h antes del entrenamiento:***

*Ejemplo 1:*

*Crepioca (huevo + tapioca) + queso Yogur + frutas + granola + miel*

*Ejemplo 2:*

*Pan integral + queso + mermelada de frutas Leche + fruta + avena*

*Ejemplo 3:*

*Pan integral + huevo revuelto Fruta + miel + granola*

*Ejemplo 4:*

*Tapioca + mantequilla de maní + fruta Huevo revuelto con queso*

*Ejemplo 5:*

*Queso + plátano + miel Ensalada de frutas*

*Ejemplo 6:*

*Gachas de avena (leche + avena + cacao en polvo) Fruta + mantequilla de maní*

*Ejemplo 7:*

*Panqueque de Plátano (Huevo + Plátano + Avena + Cacao en Polvo) Frutas + Miel*



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

**3 horas o más antes del entrenamiento:**

*Ejemplo 1:*

*Arroz + frijoles + papas al horno + pescado + verduras + verduras verdes*

*Ejemplo 2:*

*Pasta + salsa natural + carne picada + verduras + hortalizas verdes*

*Ejemplo 3:*

*Arroz + puré de yuca o ñame + filete de pollo + verduras + verduras verdes*



*Ejemplo 4:*

*Pan integral + pollo desmenuzado + queso + verduras*



*Ejemplo 5:*

*Pan integral + crema de ricotta + atún + ensalada de frutas*

*Ejemplo 6:*

*Tapioca + queso crema + carne molida + verduras + verduras verdes*

*Recuerda: las cantidades de cada alimento deben ser calculadas por un nutricionista, según las necesidades individuales de cada persona.*

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## OPCIONES QUE SIEMPRE USO EN LOS ENTRENAMIENTOS

Como se mencionó anteriormente, cuanto mayor sea la reserva de glucógeno muscular, mejor será el rendimiento durante el entrenamiento. Sin embargo, esta reserva es limitada, y cuando pensamos en largas distancias y alto rendimiento, no podemos depender únicamente de ella.

Por lo tanto, los ejercicios que duran más de 60 minutos requieren el consumo de carbohidratos durante el entrenamiento.

¿Qué opciones deberíamos comer? Tenemos muchas opciones, pero debemos elegir carbohidratos simples y de rápida absorción.

De esta manera, el deportista podrá elegir la opción que considere más práctica y que más le agrade.

Aquí algunas opciones más tradicionales, a mí me gustan mucho el gel, el isotónico y la rapadura por su practicidad y digestión.

- - *Azúcar moreno*
- - *Guava paste*
- - *Banana*
- - *Azofaifo*
- - *Frutas*
- - *Crema de leche*
- - *Rollo pequeño*
- - *Mel*
- - *Frutos secos*
- - *Gel de carbohidratos*
- - *Isotónico*
- - *Maltodextrina*



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

¡Opciones para las cantidades de carbohidratos que uso durante el entrenamiento!

Duración del ejercicio	Cantidad de alimento/suplemento POR HORA	Cantidad de agua POR HORA
1 hora a 2 horas	Uso promedio 30 gramos	En promedio 500 ml
2 horas a 3 horas	Uso promedio 60 gramos	En promedio 500 ml
3 horas o más	Uso promedio 60g y 90g	En promedio, 700 ml a 1 l.

## Atención:

*Las cantidades de los productos no son las mismas que las cantidades de carbohidratos, mirar siempre la tabla nutricional del producto.*

*Ej: Producto en Gel de Carbohidratos peso=30g, sin embargo contendrá un promedio de 20g de carbohidratos por sobre.*

*La cantidad de carbohidratos que uso durante las pruebas y competiciones siempre opto por ingerir más y evitar quedarme sin ellos.*



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## Opciones para las cantidades de carbohidratos que uso durante las competiciones.

Durante las competiciones ciclistas, es importante mantener una concentración sanguínea adecuada en los músculos y evitar cualquier esfuerzo innecesario en el proceso digestivo. Para ello, consumo únicamente alimentos de fácil digestión que no sobrecarguen el sistema gastrointestinal.

En este sentido, solo utilizo geles de carbohidratos, bebidas isotónicas y cápsulas de sales minerales, que son opciones adecuadas para reponer energía y electrolitos, sin comprometer el rendimiento ni la salud del ciclista. Es importante destacar que una hidratación adecuada con agua es esencial para mantener la termorregulación corporal, crucial para el rendimiento físico en entornos exigentes.

Duración del ejercicio	Cantidad de alimento/suplemento POR HORA	Cantidad de agua POR HORA
2 horas a 3 horas	Uso promedio 90 gramos	500 ml + isotónico
3 horas o más	Uso promedio 90g a 120g	700 ml a 1 l + isotónica

### **Atención:**

***En las competiciones trato de utilizar productos de calidad, no tiene sentido utilizar un gel de R\$ 3,00 y querer el mismo beneficio que un gel de R\$ 13,00.***

***Recomendaciones de geles para competición que siempre utilizo:***

***GU, EXCEED, FULL GAS y PROBIOTIC PRO LINE***

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## MIS OPCIONES DE COMIDA ALMUERZO/CENA - DESPUÉS DEL ENTRENAMIENTO

*La nutrición post-entrenamiento es tan importante como la nutrición pre-entrenamiento, ya que garantiza que el glucógeno muscular se reponga para la siguiente sesión de entrenamiento, la adaptación y la recuperación muscular.*

*En este punto, después de una larga salida en bicicleta, necesitas recuperar tu máquina, ¡en este caso, tu cuerpo! Para asegurar una buena recuperación, tu comida post-entrenamiento debe contener principalmente carbohidratos de alto índice glucémico (arroz blanco, papas, pan blanco e integral, tapioca, puré de papas) para reponer el glucógeno y proteínas de alto valor biológico (carne, huevos, leche y productos lácteos) para mejorar la recuperación muscular. Y siempre que sea posible, opta por alimentos en lugar de suplementos.*

*Al adoptar un enfoque más responsable y dinámico en tu alimentación, notarás gradualmente los beneficios en todas las etapas de tu vida y podrás organizar mucho mejor tus actividades.*

*Para una mejor síntesis de proteínas, lo mejor es consumir la comida hasta 2 horas después del entrenamiento. En mi caso, la consumo como máximo media hora después de terminar mi paseo en bicicleta. Nota: Uso estas comidas a diario para el almuerzo y la cena.*

*Ejemplo 1:*

*Yuca + arroz + frijoles + filete de pollo + lechuga + tomate + remolacha*

*Ejemplo 2:*

*Papa + arroz + frijoles + filete de pescado + ensalada y verduras*

*Ejemplo 3:*

*Puré de papas + pasta + carne molida + brócoli + zanahorias*

*Ejemplo 4:*

*Crepioca (tapioca + huevo) + pollo desmenuzado + lechuga + zanahoria rallada*

*Ejemplo 5:*

*Pan integral + ternera + queso + rúcula + tomate*



Siempre varío mi consumo de carne; la pechuga de pollo, la carne de res y los filetes de pescado son excelentes opciones como fuentes de proteínas.

Recuerda: las cantidades de cada alimento deben ser calculadas por un nutricionista, según las necesidades individuales de cada persona.

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## *HIDRATACIÓN EN EL CICLISMO*

Además de la nutrición, la hidratación es esencial para optimizar el rendimiento del ciclista y prevenir o retrasar algunas complicaciones durante el entrenamiento causadas por la deshidratación. Durante la competición, procura prestar especial atención a la hidratación.

Tu hidratación debe comenzar antes del entrenamiento para empezar a pedalear con tu cuerpo en equilibrio hidroelectrolítico y evitar un posible estado de deshidratación.

Según la Sociedad Brasileña de Medicina del Ejercicio y del Deporte, se recomienda beber alrededor de 250 a 500 ml, 2 horas antes del entrenamiento.

Durante el entrenamiento, también es importante reponer líquidos para evitar complicaciones. Y recuerda que, después de terminar el entrenamiento, debes continuar consumiendo agua de forma fraccionada, constante y en pequeñas dosis.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

Como atleta ciclista, siempre me preocupa mantener mi cuerpo sano y reponer constantemente los nutrientes, especialmente durante las actividades de resistencia.

Aunque los suplementos para ciclistas pueden ser una buena opción para complementar la dieta, es importante destacar que una dieta sana y equilibrada es la clave del éxito.

Siempre opto por una dieta rica en nutrientes y evito depender únicamente de suplementos para obtener energía.

La suplementación es solo un complemento a mi dieta, lo que significa que tengo ganancias más precisas.

Cabe señalar que la rutina diaria muchas veces dificulta la elaboración de una dieta adecuada, por lo que la suplementación puede ser una alternativa, pero siempre optando por alimentos naturales y saludables.

A continuación, hablaremos de los principales suplementos utilizados por los ciclistas, así como sus ventajas.

## MULTIVITAMINAS

Los suplementos multivitamínicos ayudan a reponer las vitaminas y minerales del cuerpo, actuando como un suplemento dietético.

Lo ideal es tomarlo al despertar. De esta manera, puede ser muy útil en la rutina ciclista, mejorando el rendimiento físico y fortaleciendo el sistema inmunitario.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## ISOTÓNICO

Las bebidas isotónicas son bebidas a base de agua que suelen contener carbohidratos, minerales y vitaminas. Por lo tanto, este suplemento puede ser una buena alternativa para mejorar la calidad de tu ciclismo, ya que la deshidratación provoca que nuestro cuerpo pierda mucho sodio a través del sudor, lo que provoca complicaciones como calambres musculares.

## electrolitos

Los electrolitos son minerales que transportan agua a las células. Es posible deshidratarse incluso después de beber agua, ya que existe un desequilibrio en la concentración de sodio en el cuerpo, que se elimina a través del sudor.

Por lo tanto, esta suplementación se hace necesaria para entrenamientos de larga duración (un promedio de 3 horas o más), como el ciclismo, debido a la gran pérdida de electrolitos a través del sudor, lo que provoca un desequilibrio electrolítico. Este desequilibrio puede causar deshidratación, mareos y calambres musculares.

Por tanto, la suplementación de electrolitos en cápsulas es una alternativa muy eficiente para reponer sodio y otros minerales importantes para el funcionamiento del organismo, ya que tienen dosis más concentradas que muchas bebidas isotónicas.

## PROTEÍNA DE SUERO

Es una proteína de alto valor biológico extraída del suero de leche, disponible en forma de suplemento en polvo. Generalmente se recomienda para quienes no pueden cubrir sus necesidades proteicas con la dieta y puede ayudar en la fase de ganancia de masa muscular.

El suero se puede consumir en cualquier momento del día, no necesariamente después del entrenamiento. Lo importante es alcanzar la ingesta diaria recomendada de proteína.

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## Creatina

La creatina se utiliza para aumentar la fuerza y la potencia, la resistencia a la fatiga y, en consecuencia, aumentar la masa muscular magra gracias a un mejor entrenamiento. Es muy recomendable para deportes con esfuerzos repetidos y de alta intensidad.

Se puede consumir a cualquier hora del día, siempre que su uso sea crónico, es decir, debe consumirse a diario, incluso en días sin entrenamiento. Lo ideal es consumirlo junto con carbohidratos para aumentar la absorción de creatina en el músculo.



## Beta-alanina

Se ha demostrado que este suplemento mejora el rendimiento deportivo. Su efecto aumenta la síntesis de carnosina en el músculo, lo que regula el pH y reduce la fatiga muscular, lo que permite aumentar el tiempo de entrenamiento y mejorar considerablemente el rendimiento.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## GEL DE CARBOHIDRATOS

*Es un suplemento que sirve para reponer rápidamente los carbohidratos que se pierden durante la actividad física, proporcionando mantenimiento de los niveles de energía y manteniendo el rendimiento y la intensidad durante todo el ejercicio.*

*Se presenta en sobres monodosis, fáciles de transportar y consumir durante la actividad física. El gel de carbohidratos es muy recomendable para quienes practican actividad física prolongada, como el ciclismo.*



## RECUPERACIÓN

Este suplemento, como su nombre indica, ayuda a los ciclistas a recuperarse tras una larga carrera. Está formulado con cuatro partes de carbohidratos y una de proteína. Esto permite a los ciclistas recuperarse físicamente más rápido y estar listos para los próximos entrenamientos.

La función principal de este suplemento es actuar en la reposición energética y la recuperación muscular, por lo que es recomendado para quienes realizan ejercicio durante periodos de tiempo prolongados.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## *Cafeína*

La cafeína tiene un efecto estimulante sobre el Sistema Nervioso Central, por lo que es capaz de aumentar la energía y retrasar la fatiga, permitiendo al individuo ejercitarse con mayor intensidad y durante un período más prolongado, influyendo indirectamente en la mejora del rendimiento deportivo.

Las propiedades de la cafeína son muy efectivas en ejercicios aeróbicos, como el ciclismo. Cuando un ciclista ingiere cafeína, puede completar un entrenamiento sin sentirse tan agotado. Esto significa que puede recorrer distancias más largas.

Además de ayudar con la fuerza, esta sustancia también ayuda con la pérdida de grasa al movilizar los ácidos grasos libres del tejido adiposo.



Como hemos demostrado, los suplementos aportan varios beneficios a los ciclistas. Sin embargo, cabe mencionar que antes de usar cualquiera de los suplementos mencionados en esta guía, se recomienda consultar con un profesional de la salud para comprobar si son necesarios y ajustar las cantidades necesarias a cada individuo.

El uso incorrecto de estos suplementos, en lugar de ayudar, puede perjudicar el rendimiento deportivo e incluso causar daños a la salud del deportista.

# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO

## *Suplementos de remolacha*

El jugo de remolacha se considera a menudo una bebida beneficiosa para los ciclistas debido a sus posibles efectos positivos en el rendimiento y la recuperación. Estos son algunos de los beneficios asociados con beber jugo de remolacha mientras se practica ciclismo:

- **Mayor resistencia:** El jugo de remolacha es rico en nitratos, que se pueden convertir en óxido nítrico en el cuerpo. El óxido nítrico ayuda a dilatar los vasos sanguíneos, mejorando el flujo sanguíneo y, por lo tanto, el suministro de oxígeno a los músculos. Esto puede resultar en una mayor resistencia al andar en bicicleta, permitiéndote pedalear durante más tiempo antes de sentirte fatigado.
- **Reducción del consumo de oxígeno:** Estudios han demostrado que el jugo de remolacha puede reducir el consumo de oxígeno durante el ejercicio, lo cual es especialmente útil en deportes de resistencia como el ciclismo. Esto significa que puedes mantener una intensidad de entrenamiento similar, pero con un esfuerzo menor.
- **Mejora el rendimiento de alta intensidad:** Además de mejorar la resistencia, el jugo de remolacha también puede contribuir al rendimiento en ejercicios de alta intensidad, como el sprint en una pista de ciclismo. Esto se debe a que el óxido nítrico mejora la eficiencia del metabolismo energético en las fibras musculares de contracción rápida.



# NUTRICIÓN Y SUPLEMENTACIÓN EN CICLISMO



- *Recuperación muscular: Los antioxidantes de la remolacha, como la vitamina C y los carotenoides, pueden contribuir a la recuperación muscular tras un entrenamiento intenso. Pueden reducir la inflamación y el estrés oxidativo, acelerando la recuperación muscular.*
- *Bajar la presión arterial: El jugo de remolacha puede ayudar a bajar la presión arterial, lo que es beneficioso para la salud cardiovascular y puede aumentar la eficiencia del sistema cardiovascular durante el ciclismo.*
- *Mejora la función cerebral: Algunos estudios sugieren que el jugo de remolacha puede mejorar la función cerebral gracias a su capacidad para aumentar el flujo sanguíneo cerebral. Esto puede ser útil para mantener la concentración durante recorridos largos.*

*Es importante tener en cuenta que las reacciones al jugo de remolacha pueden variar de una persona a otra, y la cantidad y frecuencia de consumo pueden influir en sus beneficios. Antes de incorporar cualquier alimento o suplemento nuevo a su dieta, es recomendable consultar con un profesional de la salud o un nutricionista para asegurarse de que sea adecuado para sus necesidades individuales.*

# **CONCLUSIÓN Y RESPONSABLES**

Ahora ya conoces las principales herramientas para empezar definitivamente desde cero y elevar el nivel de tu pedaleo, después de todo lo visto, el siguiente paso es poner todo en práctica en tu día a día.



Ten en cuenta que tu condición actual no te determina, sino lo que harás de ahora en adelante. No digo que será fácil, pero si aplicas todo lo que te enseñé, lo que parecía imposible pronto se volverá posible. No pierdas tiempo y empieza ahora.

Este ebook es el comienzo de un nuevo camino. Además de mejorar tu rendimiento en la bicicleta, tendrá un impacto positivo en otras áreas de tu vida. Todos estos alimentos son ejemplos de lo que uso en mi día a día. No sustituyen una dieta con cantidades específicas prescrita por un nutricionista.



***Y recuerda: disciplina para estudiar y valentía para aplicar.***