

The logo for ATOM, featuring the word "ATOM" in a bold, white, sans-serif font. The letter "O" is replaced by a solid orange circle. The background is a dark blue gradient with a diagonal line of glowing orange and red patterns, resembling a cross-section of a tree trunk or a biological structure.

ATOM

Guía de nutrición

Trail Running



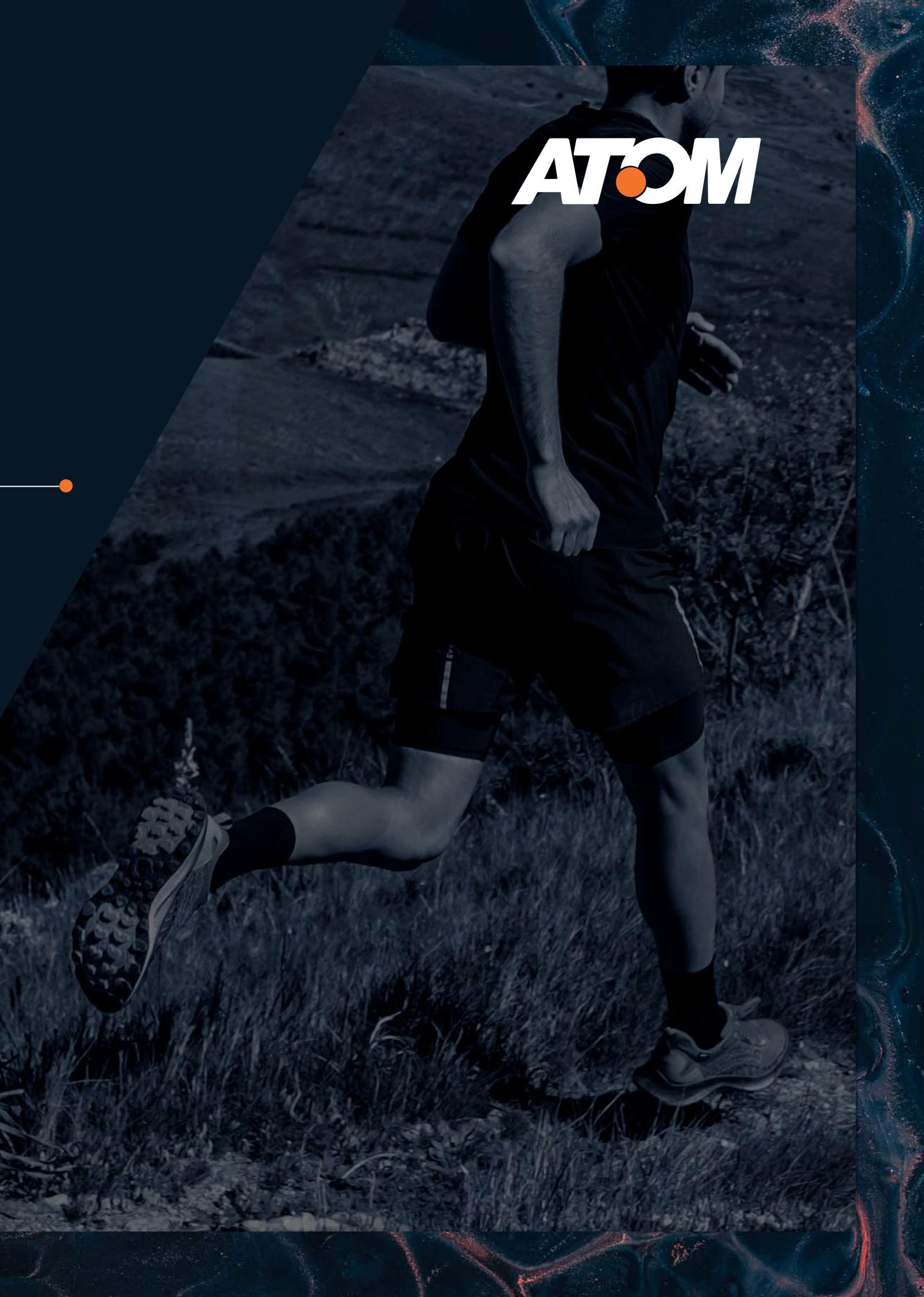
CONTENIDO EXCLUSIVO

Nuestra Visión

Atom nace para mejorar tu rendimiento deportivo y comodidad. Trabajamos para lograr un calzado deportivo excelso, innovador y exclusivo.

Con unas Atom en los pies, sólo tendrás que preocuparte de ti mismo, de sufrir y sentir el camino, de disfrutar del deporte y planificar tus metas.

Nosotros cuidaremos de tus pies y te ayudaremos a alcanzar tus objetivos.

A full-page photograph of a male runner in a black athletic outfit running on a dirt path. The runner is captured in a dynamic pose, with his right leg forward and arms pumping. The image is overlaid with a dark blue, semi-transparent geometric shape on the left side. The ATOM logo is prominently displayed in the upper right quadrant. The logo consists of the word "ATOM" in a bold, white, sans-serif font, with a small orange circle positioned between the 'O' and 'M'.

ATOM

CONTENIDO

Guía nutrición en el Trail Running

- CARACTERÍSTICAS FÍSICAS/PSÍQUICAS
- DEMANDAS FISIOLÓGICAS
- PLAN/ESTRATEGIA NUTRICIONAL
- RECOMENDACIONES NUTRICIONALES
- HIDRATACIÓN Y RENDIMIENTO



Guía nutrición en el Trail Running

- Características físicas/psíquicas

Para conocer cuáles son las necesidades nutricionales del Trail running y cómo cubrirlas, es necesario previamente, saber qué características físicas/psíquicas son demandadas en el Trail running.

Los principales factores que intervienen en el rendimiento en Trail running son:



ECONOMÍA Y TÉCNICA
DE LA CARRERA



CAPACIDAD
AERÓBICA



ACTITUD MENTAL



TERMORREGULACIÓN



FUNCIÓN
GASTROINTESTINAL



FUNCIÓN
COGNITIVA



DISPONIBILIDAD Y
UTILIZACIÓN DE SUBSTRATOS

**ECONOMÍA Y TÉCNICA DE LA CARRERA**

Las cuales permitirán prolongar la carrera en el tiempo con el menor gasto energético y evitando lesiones.

**CAPACIDAD AERÓBICA**

Siendo esta capacidad el “estado o nivel de forma física” con la que se afronta la prueba o entrenamiento.

**ACTITUD MENTAL**

La predisposición y nivel de motivación marcan la diferencia en el rendimiento final, cuerpo y mente están conectados.

**TERMORREGULACIÓN**

En el Trail running es frecuente verse expuesto a situaciones climatológicas adversas: calor extremo, frío, altitud...etc., es por ello por lo que la capacidad de “termorregular” cobra un papel importante en el rendimiento.



FUNCIÓN GASTROINTESTINAL

Para cubrir las necesidades energéticas durante la carrera a pie es necesario cubrir una ingesta energética la cual muchas veces se ve comprometida por la capacidad de “asimilar” los nutrientes de los alimentos mediante la digestión durante el ejercicio.



FUNCIÓN COGNITIVA

La capacidad de “pensar” adecuadamente bajo las demandas durante la carrera en Trail running cobran un papel muy importante a la hora de tomar decisiones que afectaran al rendimiento final.



DISPONIBILIDAD Y UTILIZACIÓN DE SUBSTRATOS

Además de la necesidad de disponer de alimentos que aporten energía, el entrenamiento, en gran medida, contribuye a mejorar la utilización de susbtratos energéticos durante la carrera, por ejemplo: “ser más económico gastando más grasas frente a glucógeno” a una misma intensidad absoluta de carrera.

- Demandas fisiológicas

En función de la distancia a recorrer; “Trail corto” o “Trail largo”, el papel de la nutrición cobrará mayor importancia. Así pues, es necesario nutrirse energéticamente en mayor medida durante un Trail de larga duración frente a uno de corta.

Los eventos/pruebas de Trail running, suelen ser eventos de un solo día o por etapas, con “semi-asistencia” o autosuficientes. Según estos tipos de eventos, la disponibilidad de alimentos para poder aportar energía se verá comprometida.

ULTRAMARATÓN

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES **+** IMPORTANTE

TRAIL CORTO

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES **-** IMPORTANTE

Para poder nutrirse con niveles óptimos de energía es necesario conocer la tolerancia individual de los alimentos, (antes, durante y después del ejercicio), aportando así la energía necesaria que nos ayude a poder rendir en el entrenamiento o competición.

- Plan/estrategia nutricional

Como hemos comentado las necesidades energéticas se han de cubrir mediante la ingesta de alimentos, pero, no sólo la ingesta asegura un nivel óptimo de energía, sino también su asimilación.

Para asegurar la correcta asimilación de los nutrientes de los alimentos ingeridos, es necesario contar con un “Plan/estrategia nutricional”.

A la hora de “diseñar” tu plan nutricional en carreras de larga distancia (donde la nutrición juega un papel más importante) has de tener en cuenta lo siguiente:

TOLERANCIA GASTROINTESTINAL DE LOS ALIMENTOS

Saber si te sientan “bien “o “mal” entrenando, si te resultan indigestos, o por el contrario puedes consumirlos sin problemas.

PREFERENCIAS DE ALIMENTOS

Deben de tener preferencia los alimentos energéticos, evitando alimentos que no aporte energía o que sean de asimilación lenta.

DISPONIBILIDAD DE ALIMENTOS

Bien sólidos o líquidos, se debe de intentar establecer una cantidad mínima disponible para poder mantener el nivel de energía.



* Todos estos aspectos a tener en cuenta en tu “**plan/estrategia nutricional**” harán que el déficit energético y con ello la capacidad de rendir sea mayor o menor tanto en el entrenamiento como eventos competitivos

- Recomendaciones nutricionales

PROBAR LA NUTRICIÓN DURANTE EL ENTRENAMIENTO

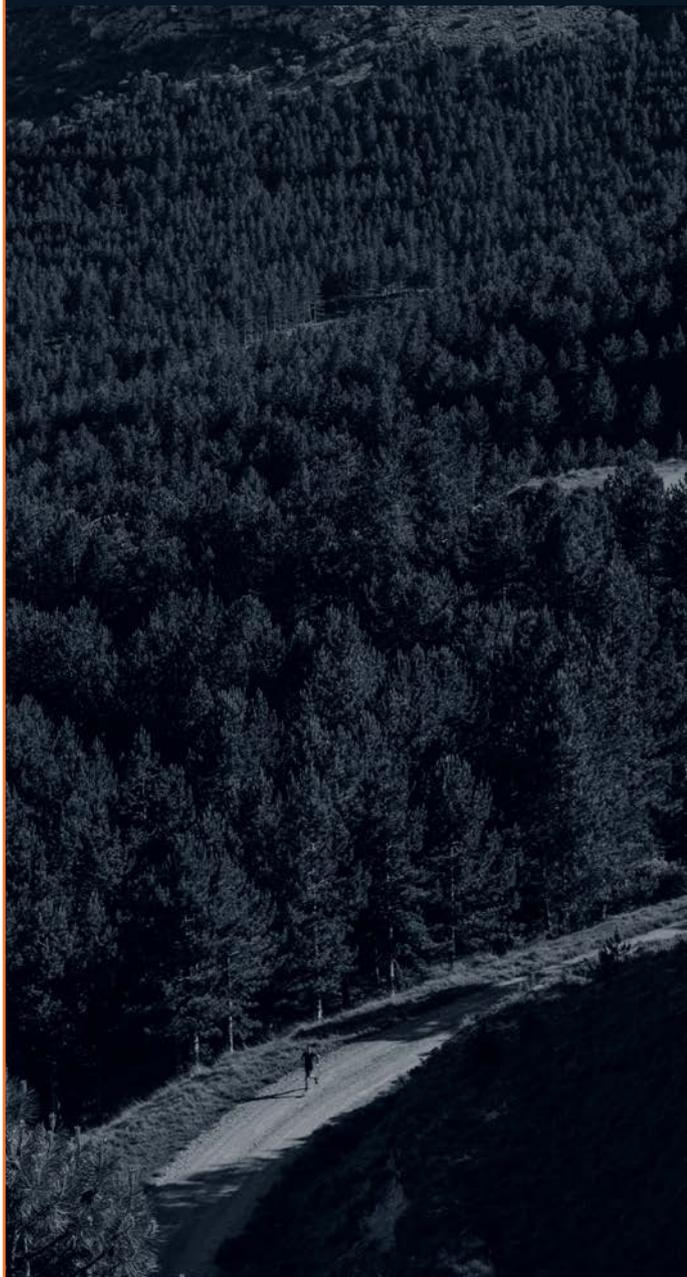
En base a la tolerancia individual comentada, es necesario “probar” durante el entrenamiento; alternar diferentes concentraciones de carbohidratos en los alimentos, escoger la calidad nutricional de los alimentos, modificar cantidad de alimentos, ingerir mayor o menor líquido en función del líquido propio de los alimentos.

TIPOS Y FORMAS DE LOS CARBOHIDRATOS

Actualmente existen en el mercado variedad de formas de ingesta de carbohidratos; geles, barritas, gominolas...etc., experimentar con diferentes productos para conocer cuál es más tolerable.

EVALUACIÓN GASTROINTESTINAL

Aunque, por el momento, no hay evidencia de un tipo de “dieta/plan nutricional” idóneo, es necesario conocer qué alimentos te impiden rendir adecuadamente, por ejemplo; alimentos con gluten que puedan causar molestias gastrointestinales cuando aumentamos la cantidad de hidratos de carbono que contengan esta proteína.





MODIFICAR LA TASA DE INGESTA AGUDA

Durante las primeras dos horas de competición la asimilación de nutrientes es mayor, concentrar mayor cantidad de alimentos energéticos durante este periodo es interesante si más tarde no se va a poder seguir consumiendo tal cantidad.

EVENTOS/CARRERAS DE LARGA DURACIÓN

Es necesario tener en cuenta que la ingesta continuada de hidratos de carbono líquidos (geles) puede causar molestias gastrointestinales, por ello es más recomendable consumir alimentos sólidos. Además, la evidencia científica muestra como incluso “enjuagues” con bebidas que contengan carbohidratos puede ayudar a mantener el rendimiento en caso de que no se pueda seguir asimilando energía de los alimentos.

Para días consecutivos de competición es recomendable lograr un equilibrio energético, para satisfacer las demandas de recarga energética se pueden consumir hasta 12 g.kg/día de carbohidratos y 1,2 - 2,0 g.kg/día de proteína para asegurar la recuperación y adaptación muscular.

Por el momento, la ingesta proteica alta durante el ejercicio, no se ha demostrado que mejore el rendimiento en pruebas de Trail running de menos de 2 horas, en pruebas de más de 6 horas se ha encontrado mejora con ingestas con balance neto de proteína y carbohidratos en comparación con solo carbohidratos.

- Hidratación y rendimiento

Por último, es necesario tener en cuenta que la hidratación juega también un papel muy importante en el rendimiento.

Para una correcta hidratación se han de tener en cuenta principalmente dos momentos: antes y durante la competición.

PREVIA EJERCICIO

EUHIDRATADO

Comenzar con un estado de euhidratación (nivel óptimo de hidratación)

EVITAR HIPERHIDRATACIÓN

Suele cometerse el “error” de sobrehidratarse antes del comienzo de la prueba

DURANTE EJERCICIO

BEBER CUANDO HAYA SED

Indicador eficaz para mantener la hidratación en este tipo de deporte.

EVITAR INGESTA EXCESIVA DE LÍQUIDOS

Para evitar las molestias gastrointestinales

EVITAR EXCESO O FALTA DE SODIO

Puede causar pérdidas en el rendimiento

CONDICIONES AMBIENTALES CALUROSAS

Se ha de tener en cuenta las condiciones bajo las que se va a desarrollar el ejercicio; condiciones calurosas requieren de una aclimatación previa mayor frente a condiciones con bajas temperaturas.

Mediante una exposición breve ($\leq 8h$) a altas temperaturas, 48 horas previas al ejercicio/prueba objetivo, se ha demostrado como un buen medio de aclimatación para la mejora del rendimiento, pues algunas de las respuestas agudas como la expansión plasmática ayudarán a la termorregulación y con ello evitar la pérdida de rendimiento.



Bibliografía

Costa, R. J. S., Knechtle, B., Tarnopolsky, M., & Hoffman, M. D. (2019). Nutrition for ultramarathon running: Trail, track, and road. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 29(2). <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2018-0255>

Esperamos que este contenido te sea útil a la hora de planificar tu estrategia nutricional.

¡Pero esto no es todo!

Te regalamos un código único y exclusivo para ti, para que puedas disfrutar de un **10% de descuento** tan pronto lancemos nuestra tienda online.

Código

ATOMTRAIL

Guárdalo, ¡te será muy útil!



ATOM

CALZADO DEPORTIVO DE ALTO RENDIMIENTO