



MONTAÑISMO

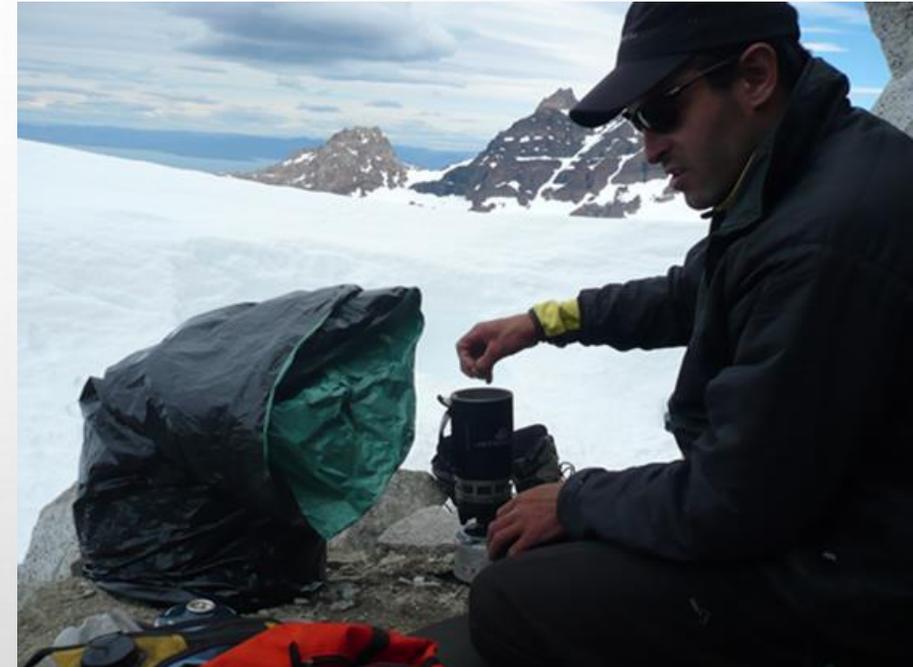
MANEJO DE LA ENERGÍA EN MONTAÑA

- ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE LA ACTIVIDAD
- VARIACIÓN, CONCENTRACIÓN, CALIDAD / CANTIDAD, ARMONÍA, ADECUACIÓN Y FRECUENCIA
- INGESTA DE ALIMENTOS Y BEBIDAS
- INCORPORAR FORMAS DE PREPARACIÓN SALUDABLES
- PLANIFICACIÓN / TRANSPORTE
- RECUPERACIÓN
- APRENDER SOBRE ALIMENTOS
- ADAPTAR LA ALIMENTACIÓN A CADA PRÁCTICA



CONCEPTOS VARIOS

- TIPO DE ACTIVIDAD
- CANTIDAD TIEMPO E INTENSIDAD
- GUSTOS, HÁBITOS Y COSTUMBRES
- CONOCIMIENTO DE PRODUCTOS
- PROBLEMÁTICA. TRASTORNOS GASTROINTESTINALES
- UTILIZACIÓN DE LA GLUCOSA , ÍNDICE GLUCÉMICO
- DIETA: EFECTOS SOBRE LOS DEPÓSITOS DE GLUCÓGENO
- TÉCNICAS DE SÚPER - COMPENSACIÓN
- EFECTOS DEL ENTRENAMIENTO DE RESISTENCIA: ESTIMULA LA OXIDACIÓN MUSCULAR DE LAS GRASAS, PRODUCIENDO UN AHORRO DEL GLUCÓGENO.







ANTES (7 A 3 DÍAS)

- RECARGA ENERGÉTICA. TRABAJOS REGENERATIVOS. DISMINUCIÓN DE CARGA
- INCORPORAR DE HIDRATOS DE CARBONO CON ALGO DE PROTEÍNAS: LEGUMBRES, ARROZ INTEGRAL, **AVENA ARROLLADA INTEGRAL**, COPOS DE MAÍZ NO AZUCARADOS, LENTEJAS, GARBANZOS, POROTOS (DISMINUYEN EL ÍNDICE GLUCÉMICO).
- FRUTAS, JUGOS NATURALES CON PULPA, VERDURAS DE HOJA GRANDE. AL VAPOR, CRUDAS O EN SU DEFECTO HERVIDAS. SUPRIMIR LA PAPA, ZAPALLO Y BATATA FRITAS
- PASTAS ACOMPAÑADAS DE UNA SALSA TIPO FILETTO O CON QUESOS PROTEICO Y BAJOS EN GRASAS O ACEITES DE OLIVA
- ALGO DE VERDURA CRUDA (TOMATE, PEPINO, PALTA) O FRUTA EN CADA COMIDA FUERTE.
- RECONSTRUCCIÓN DEL TEJIDO ROTO PRODUCTO DEL ENTRENAMIENTO: PROTEÍNAS! CLARAS DE HUEVO (SIN YEMAS) QUESO DESCREMADO (PORT SALUD), ATÚN Ó PESCADOS DE MAR.
- LEVADURA DE CERVEZA, BIFE MAGRO DE 70 A 90 GRS. PECHUGA DESGRASADA DE POLLO DE 90/100 GRS.....
- GRASAS HAY QUE METER SOLO DE LAS BUENAS:
- ACEITE DE OLIVA, ACEITUNAS, PALTA, ALMENDRAS, NUECES, PISTACHOS, CASTAÑAS DE CAJÚ, SEMILLA DE CACAO, MANÍ, (NO SALADO, NI FRITO, NI TOSTADO,...EL COMÚN CON CÁSCARA).

ANTES (72 HORAS)

- SUPRIMIR LAS FIBRAS (CEREALES, HOJAS GRANDES)
- INCORPORAR UN PORCENTAJE MAYOR DE HIDRATOS DE CARBONO DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO
- PASTAS CON VERDURAS, PANES INTEGRALES, ARROZ, PURÉS DE ZANAHORIA Ó ZAPALLO, JUGOS DE FRUTA SIN PULPA, TOSTADAS CON DULCES DE FRUTAS, LICUADOS DE BANANA, MANZANA.
- DURANTE LAS COMIDAS O TOMAR JUGOS O AGUA SOLA, SIN GAS.
- NO ALCOHOL, NO GASEOSA, NO CAFÉ.....SOLO CAFÉ CON LECHE O TÉ CON LECHE EN EL DESAYUNO O MATE.
- COMENZAR A TOMAR ENTRE 1,5 A 2LTS DE AGUA MINERAL SOLA, FUERA DE LAS COMIDAS X DÍA, SÉ QUE ESO LO HACES, PERO EN ESTE PERÍODO NO DEBE DISMINUIR.



HORAS PREVIAS



- LA INGESTA DE PEQUEÑAS CANTIDADES DE HIDRATOS DE CARBONO INMEDIATAMENTE ANTES DEL EJERCICIO O CANTIDADES MAYORES (3 A 6 HS) TIENEN EFECTOS CLARAMENTE BENEFICIOSOS.
- SI COMIENZA A LAS 08:00 HS, LEVANTARSE TIPO 06:00HS.
- DESAYUNO CON TÉ CON LECHE O CAFÉ CON LECHE. JUGOS, TOSTADAS CON MERMELADAS
- 1 HORA 30 ANTES DE COMENZAR A MOVERSE, EL DESAYUNO (06:30). SEGUIR CON BEBIDA ISOTÓNICA (CON ALGO DE SALES) O BEBIDA CASERA QUE TE CAIGA BIEN.
- 30 MIN ANTES SOLO AGUA.

DURANTE EL EJERCICIO

- DE MENOS A MAYOR CONCENTRACIÓN.
- FRECUENCIA ENTRE 20 A 30 MIN
- HASTA 1 HORA
- ENTRE 1 HORA Y 2
- MAS DE 2 HORAS
- 6 A 10 HORAS
- 1 DÍA O MÁS



- SI LA ACTIVIDAD ES MAYOR 1 HORA, BEBIDA DEPORTIVA (CHO, SODIO, POTASIO (K), ISOTÓNICA, BEBER A TOLERANCIA CADA 15 A 20 MIN. HASTA 600ML/HORA.
- LUEGO DE LAS 3 HS EMPIEZA UNA ETAPA DISTINTA, SEGÚN ESTADO DE ENTRENAMIENTO PREVIO, ALMACENAMIENTO Y PRE CARGA DE LA SEMANA ANTERIOR Y ESPECIALMENTE LAS 72 HS.



- NECESIDAD DE LO QUE SE VAYA INGIRIENDO EN LA MARCHA. DEPENDIENTE DE LA INTENSIDAD, LA TEMPERATURA Y HUMEDAD, ENTRE OTRAS COSAS.
- ENTRAN EN JUEGO LAS COMBINACIONES QUE MÁS “GUSTEN”, EJEMPLO: BUDINES, DULCES, FRUTAS.



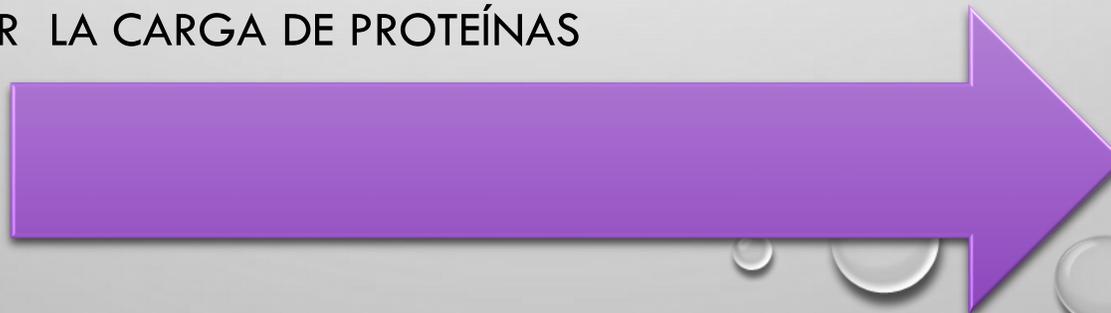
DESPUÉS

- REEMPLAZOS FLUIDOS: 1,25-1,5 L. DE FLUIDO POR CADA 1 KG DE PÉRDIDA DE PESO CORPORAL
- RESTAURACIÓN DE LOS COMBUSTIBLES (EN SU MAYOR PARTE LOS CHO EN DEPORTE COMPETITIVO) MEZCLA SIMPLES Y COMPLEJOS
- REPARACIÓN (EN GRAN PARTE PROTEÍNA)

- **RE MINERALIZACIÓN**

DESPUÉS

- EN LOS PRIMEROS 45 MIN. COMBINAR PROTEINAS Y CHO SIMPLES Y COMPLEJOS.
- 2 HORAS VENTANA DE RECUPERACIÓN PARCIAL, SEMIPERÍODO DE RECARGA.
- PARA EL FINAL DE LA SALIDA O LA LLEGADA: FRUTAS, BOCADITOS, METER ALGO RICO EXTRA; EJEMPLO SÁNDWICH DE PAN LACTAL CON MEMBRILLO, CON DULCE DE BATATA, CON QUESO FETEADO BARRA. ALGUNOS MANÍS PELADOS Y SALADOS.
- ALTERNADAMENTE COMENZAR LA CARGA DE PROTEÍNAS





BEBIDAS

- APROX. 600 CC DE LÍQUIDO DE CUALQUIER TIPO (AGUA, JUGOS, SALES, BEBIDA DEPORTIVA) X HORA COMO MÍNIMO Y 750 CC COMO MÁXIMO. (ESTA CANTIDAD PUEDE VARIAR HASTA 1 LITRO SEGÚN ALGUNAS VARIABLES COMO: INTENSIDAD, TEMPERATURA AMBIENTE, HUMEDAD, ESTADO PREVIO DE HIDRATACIÓN, TIPO DE ACTIVIDAD, CONTEXTURA.
- A PARTIR DE LAS 2 HS (O ANTES) TOMAR BEBIDA CON SALES, AZÚCARES QUE ESTÁS ACOSTUMBRADO, DE A PEQUEÑOS SORBOS, ALTERNANDO CON AGUA SOLA + COMIDA, 2 X 1.







OTRAS RECOMENDACIONES:

- LLEVAR 2 BOTELLAS DE PLÁSTICO TIPO CARAMAÑOLA, AUNQUE ARRANQUES CON UNA VACÍA.
- SI ES QUE HAY ABASTECIMIENTOS, TOMARSE EL TIEMPO SUFICIENTE EN CADA ABASTECIMIENTO PARA BEBER, REPONER
- NUNCA TE QUEDES SIN LÍQUIDO.
- CARGAR UNA CON AGUA SOLA PARA CON ESA DILUIR LO QUE VOY COMIENDO Y EN LA OTRA ME PREPARO LAS SALES O LOS JUGOS.





ALIMENTOS RECOMENDADOS

ANTES

A DIARIO
SEMANA ANTERIOR
72 HORAS
6 A 8 HORAS
2 HORAS
MEDIA HORA

DURANTE

ACTIVIDAD DE 1 HORA
1 A 2 HORAS
2 A 4 HORAS
6 A 10 HORAS
1 DÍA
2 DÍAS O MÁS

DESPUÉS

INMEDIATAMENTE
DURANTE LOS 45 MIN
DE 1 A 2 HORAS
DE 2 A 24 HORAS
24 A 48 /72 HORAS
LUEGO A DIARIO

