

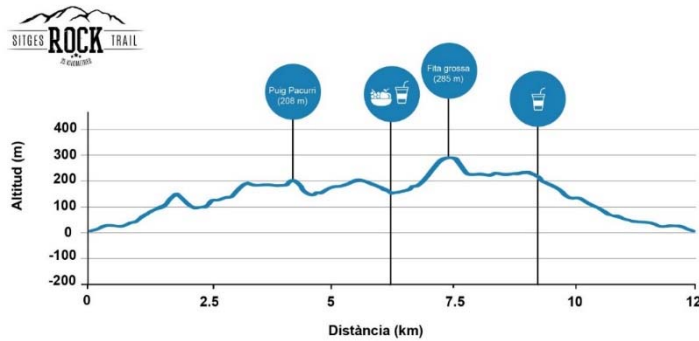


La **VI Edición de la Sitges Rock Trail**, la carrera que os permite atravesar lugares emblemáticos del Parc del Garraf, tendrá lugar el **21 de marzo de 2020**. Podréis elegir entre dos recorridos:

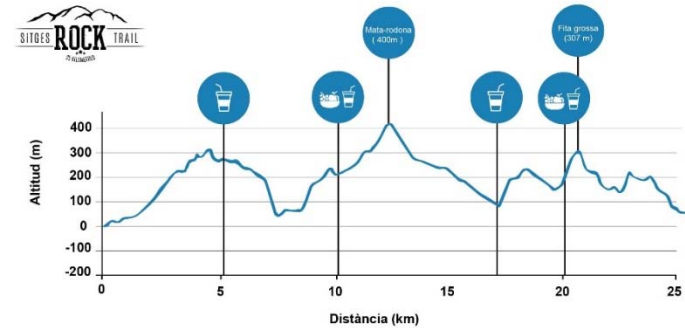
- 1- La **Sitges Rock Trail** de 25 km y un desnivel de 1000m positivos, que os permitirán disfrutar de unas vistas inusuales y sorprendentes del Garraf.
- 2- La **Speed Rock** de 12 Km y un desnivel de 404m positivos, que también os permitirán saborear los encantos escondidos en el Parc del Garraf.

Desde el equipo Nutriexper, os planificaremos la nutrición pre y post carrera para que podáis correrla con las mejores condiciones y recuperaros de la forma más óptima cuidando de vuestra salud.

**SPEED ROCK 12KM, Desnivel 404m+**



**SITGES ROCK TRAIL 25KM Desnivel 1077+**



**1. RECOMENDACIONES NUTRICIONALES PARA LA PRE-COMPETICIÓN EN CARRERA**

Para seguir una correcta planificación nutricional, se deberá tener en cuenta:

1. Controlar la cantidad de grasas en la dieta para asegurarnos un buen estado digestivo durante la carrera.
  - Utilizaremos cocciones sencillas: plancha, vapor, horno, salteados.
  - Evitaremos los fritos, rebozados, cocciones con mucho aceite.
  - Utilizaremos 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva/día. (crudo y para cocinar)
  - Controlaremos la cantidad de grasas saludables insaturadas cómo los frutos secos y aguacate.

2. Controlaremos la cantidad de fibra alimentaria, también para cuidar nuestro sistema digestivo y disminuir al máximo los posibles problemas gástricos en carrera.
  - Evitaremos grandes cantidades de verdura, ensaladas...
  - Evitaremos la fibra de los cereales integrales.
  - Controlaremos la cantidad de frutos secos.
  - Evitaremos las legumbres (según tolerancia podemos consumir lentejas rojas. Éste tipos de legumbre, contienen un tipo de fibra más digestiva).
  
3. Aumentaremos la proporción de los Hidratos de carbono. De esta forma, nos aseguraremos un buen reservorio de glucógeno para la carrera:
  - Introduciremos en la pauta alimentaria, hidratos de carbono simples i complejos con poca cantidad de fibra para llegar con unos depósitos de glucógeno en condiciones: *pastas blancas, arroz, quínoa, sémolas, tapioca, polenta, patatas, trigo sarraceno, cucús, miel, mermelada, membrillos, fruta seca, fruta desecada (jengibre confitado, piña, papaya, mango, manzanas...), bebidas vegetales tipo arroz, arroz y coco, almendras... fruta en almíbar...*
  
4. Debemos tener en cuenta, que para los participantes que cursen la, **SITGES ROCK TRAIL** os recomendamos una carga de hidratos de carbono los 2-3 días previos de carrera. Los participantes que quieran cursar la **SPEED ROCK** con una carga de hidratos de carbono, el día previo antes será suficiente para cargar los depósitos de glucógeno para la carrera.
  
5. Deberemos prestar mucha atención, en no probar ningún alimento nuevo previo y tampoco durante la carrera. Evitando así, cualquier problema digestivo. Toda la alimentación antes y durante la carrera, será probada anteriormente por el deportista.

6. En los avituallamientos deberemos priorizar la fruta (el zumo del trozo de naranja es ideal), gominolas o membrillos y los isotónicos. Vigila a no beber mucha cantidad de agua durante la carrera, para evitar posibles problemas digestivos.
7. Desde Nutriexper, para asegurarnos una correcta hidratación durante toda la carrera, os recomendamos tomar 2 comprimidos de Salstick (ricos en sales minerales) cada 45' con un poco de agua. Se pueden tomar a cada avituallamiento. Así nos aseguramos nuestra hidratación durante toda la carrera. Evitando rampas, calambres musculares o el abandono de carrera.
8. Al llegar, ya podremos recuperar con una alimentación más completa: bocadillos vegetales, hidratación con agua, plátanos enteros...

EJEMPLO DE MENÚ SEMANAL VEGETARIANO PREVIO CARRERA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	CARRERA
DESAYUNO	1 vaso de bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta Tostadas de pan blanco con 1 c.p de <i>tahina</i> (pasta de sésamo) y compota de manzana 5 higos deshidratados	1 vaso de bebida vegetal 1 fruta 4 tostadas de arroz hinchado con mermelada 5 orejones	1 vaso de bebida vegetal 1 fruta 1 bol de cereales de maíz con yogur de soja, compota de frutas y 5 orejones	1 vaso de bebida vegetal 1 fruta 4 tostadas de arroz con mermelada 5 higos deshidratados	1 vaso de bebida vegetal 1 fruta Bol de cereales de quínoa hinchada con compota de pera, 10 pasas y bebida de almendras	1 vaso de bebida vegetal Bol de cereales de arroz hinchado con compota de manzana, 3 dátiles y 150ml bebida de almendras	<b>Batido de plátano con bebida de arroz y miel</b> <b>Tostada de pan blanco con mermelada</b>
MEDIA MAÑANA	2 tostadas de arroz hinchado con compota de manzana	2 tostadas de arroz hinchado con mermelada	1 fruta con 1 puñado de ciruelas	2 tostadas de arroz hinchado con compota de manzana	1 plátano maduro con 1 puñado de mango deshidratado	2 trozos de membrillo con 2 tostadas de arroz hinchado	
COMIDA	ESPIRALES DE TRIGO SARRACENO con Salteado de zanahoria, cebolla y calabaza Hamburguesa vegetal	ARROZ BLANCO con salteado con tomate, canónigos y zanahoria rallada y tofu natural	Caldo de verduras QUÍNOA al vapor con espárragos y tofu	ESPIRALES DE LENTEJAS ROJAS con aceite y sal Hamburguesa vegetal	FIDEOS DE ARROZ con zanahoria, tofu y moniato	QUINOA salteada con manzana y ajitos tiernos	
MEDIA TARDE	1 vaso de Bebida de arroz Mango	Batido de pera con 200ml de bebida vegetal	1 vaso de Bebida de arroz 2 kiwis	Batido de papaya con 200ml bebida vegetal	1 vaso de Bebida de arroz 1 plátano y 3 dátiles	Batido de plátano con cacao puro y 200ml de Bebida de arroz	
CENA	Crema de calabacín y PATATA Revuelto de setas, pistachos, maíz y acelgas 1 yogurt de soja natural con miel	Sopa de FIDEOS DE ARROZ Revuelto de judías verdes, patata, 10 anacardos 1 yogurt de soja natural con miel	Crema de zanahoria, cebolla y PATATA Hummus de lentejas rojas y cebolla 1 yogurt de soja natural con miel	Caldo de verduras LASAÑA vegetal 1 yogurt de soja natural con miel	TRIGO SARRACENO al vapor con guisantes, maíz, 15 anacardos y zanahoria 1 yogurt de soja natural con miel	CUSCÚS con tofu, zanahoria y cebolla 1 yogurt de soja natural con miel	

\*c.p=cucharada pequeña

\*c.s= cucharada sopera

## **RECOMENDACIONES PARA POST-COMPETICIÓN CARRERA**

- Recuperaremos el gasto de Hidratos de carbono que hemos consumido durante toda la carrera, reponiendo en la cena post-carrera.
- Introduciremos proteínas para recuperar el músculo después de todo el esfuerzo acabada la carrera.
- Consumiremos alimentos de fácil digestión y absorción.
- Introduciremos antioxidantes, vitaminas y minerales para una mejor recuperación.
- Durante la primera media hora, tendremos que recuperar hidratos, vitaminas, minerales y sales.

*Un ejemplo de batido post-carrera para una buena recuperación podría ser:*

- ❖ **200ml Bebida vegetal +**
- ❖ **PLÁTANO maduro y de tamaño grande +**
- ❖ **¼ de aguacate y un puñado de frutos secos**

---

## **EJEMPLO DE MENÚ VEGETARIANO CENA POST-CARRERA**

**Ensalada variada**  
**Quínoa salteada con zanahoria, moniato, cebolla y tofu**  
**Yogur de soja con fruta natural, miel y 25g frutos secos**