

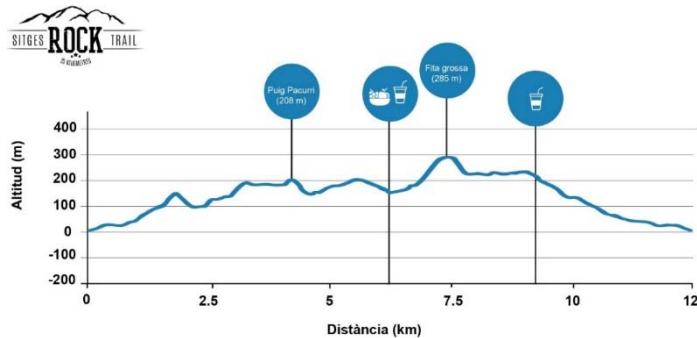


La **VI Edición de la Sitges Rock Trail**, la carrera que os permite atravesar lugares emblemáticos del Parc del Garraf, tendrá lugar el **21 de marzo de 2020**. Podréis elegir entre dos recorridos:

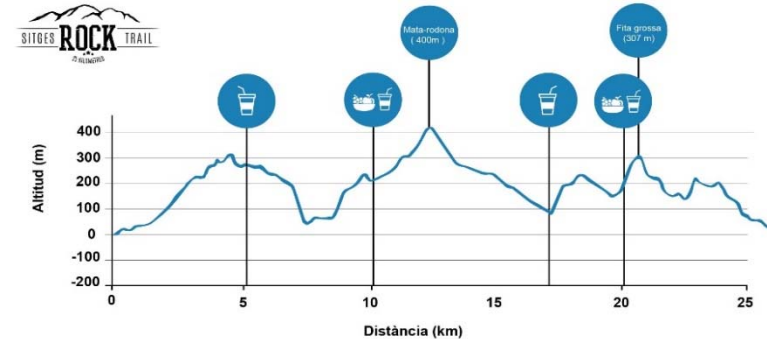
- 1- La **Sitges Rock Trail** de 25 km y un desnivel de 1000m positivos, que os permitirán disfrutar de unas vistas inusuales y sorprendentes del Garraf.
- 2- La **Speed Rock** de 12 Km y un desnivel de 404m positivos, que también os permitirán saborear los encantos escondidos en el Parc del Garraf.

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.
 - Utilizaremos 3-4 cucharadas soperas de aceite de oliva/día.
 - Consumiremos carnes (pollo, conejo, pavo...) y pescados con poca grasa (merluza, bacalao, dorada, rape...)
2. Controlar 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.
 - Evitaremos la fibra de los cereales integrales.
 - Controlaremos la cantidad de frutos secos, evitándolos en los días previos.
 - Evitaremos las legumbres (según tolerancia podemos consumir lentejas rojas. Este tipo de lentejas, contiene 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. Vigilar 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 asegurarnos 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, hidratación con agua, plátanos enteros...

EJEMPLO DE MENÚ SEMANA PREVIO CARRERA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	CARRERA
DESAYUNO	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta Bocadillo de pan blanco con pavo 4 higos secos	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta 4 tostadas de arroz blanco con queso desnatado 4 orejones	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta Queso batido 0% grasa con miel y cereales de maíz	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta Yogur desnatado con miel Tostadas pan blanco con mermelada	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) 1 fruta Bocadillo de pan blanco con atún (sin aceite) y olivada 4 dátiles	1 vaso de leche desnatada o bebida vegetal (ideal bebida de arroz) Tostadas pan blanco con mermelada	Batido de plátano con bebida de arroz y miel Tostada de pan blanco con mermelada
MEDIA MAÑANA	Requesón con miel	Membrillo con queso bajo en grasa	Yogur tipo queso batido 0% (materia grasa) y miel	4 dátiles y 2 piezas chocolate negro	Yogur tipo queso batido 0% (materia grasa) y miel	Membrillo con queso bajo en grasa	
COMIDA	MACARRONES DE ARROZ con Salteado de zanahoria, cebolla y calabaza, huevo duro y queso desnatado	ARROZ BLANCO con salteado con tomate, canónigos y zanahoria rallada Pechugas de pollo a la plancha	Caldo de verduras QUÍNOA al vapor con espárragos y tofu	PASTA DE LENTEJAS ROJAS con zanahoria, apio aceite y sal Merluza al vapor	FIDEOS DE ARROZ con zanahoria y moniato Rape a la plancha	QUINOA salteada con manzana y ajitos tiernos Dorada a la plancha	
MEDIA TRDE	1 vaso de Bebida de arroz Fruta en almíbar	Tostadas de arroz con compota de manzana y 1 pieza de chocolate negro	1 vaso de Bebida de arroz y coco Mango	2 tostadas de arroz con mermelada de frutas	1 vaso de Bebida de arroz Plátano y dátiles y 2 piezas de chocolate negro	Queso fresco batido 0% con miel, 3 dátiles y plátano maduro	
CENA	Crema de calabacín y PATATA Revuelto de huevo y setas Yogur desnatado con miel	Sopa de FIDEOS DE ARROZ Hamburguesa vegetal de arroz y verduras Yogur desnatado con miel	Crema de zanahoria y PATATA Paté de champiñones y tofu con tostadas	Caldo de verduras LASAÑA vegetal Yogur desnatado con miel	ARROZ vapor con maíz y zanahoria Tortilla de calabacín Yogur desnatado con miel	Crema de calabaza, puerro y PATATA Sushi vegetal Yogur desnatado con miel	

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 LECHE semidesnatada o Bebida vegetal +
- ❖ PLÁTANO maduro y de tamaño grande +
- ❖ ¼ de aguacate y un puñado de frutos secos

EJEMPLO DE MENÚ CENA POST-CARRERA

Rissoto de arroz con setas

Lubina a la plancha o tortilla con ensalada

yogur con fruta natural, miel y 25g frutos secos