ULTRACICLISMO

GUÍAS · ALIMENTACIÓN

Plan de comida por hora

Qué comer y beber en una ruta larga

Tus números por hora

30–60 g
hidratos por hora (esfuerzo largo)

hasta 90 g
solo en más de 2,5 h y con entrenar el intestino

400–800 ml
líquido por hora, orientativo; ajusta a tu sudor

20–30 min
cada cuánto sonar la alarma

Checklist de avituallamiento

- [ ] Hidratos calculados por tramo
- [ ] Reserva para un tramo extra
- [ ] Dulce, salado y algo que no se derrita
- [ ] Agua: puntos de recarga marcados
- [ ] Todo probado en entrenamiento
- [ ] Raciones de 30 g en la bolsa de acceso rápido

Señales de que algo falla

Energía estable, orina clara, ganas de comer
Sigue con tu plan

Hambre fuerte, mal humor, piernas flojas, sed, orina oscura
Come y bebe ya, baja el ritmo

Mareo, confusión, náuseas intensas, vómitos o no puedes seguir
Para, busca sombra y ayuda; 112 si empeora

Comida ligera

ALIMENTO	HIDRATOS/100 G	PESO PARA ~30 G
Miel	82 g	~36 g
Pasas	80 g	~38 g
Pretzels salados	80 g	~37 g
Dátiles	75 g	~40 g
Orejones	63 g	~48 g
Pan blanco	44 g	~68 g
Plátano	23 g	~130 g

⚠ **Con calor**
Pésate antes y después de una salida para conocer tu sudoración. Evita chocolate y barritas que se derriten.

Información general; no sustituye a un profesional sanitario. Fuentes: Burke 2011, Jeukendrup 2014, ACSM 2007, Armstrong 2021, USDA FoodData Central.