

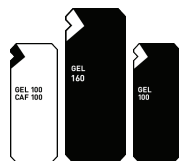
# Distancia media

ANTES DE LA CARRERA  
1-4 HORAS ANTES



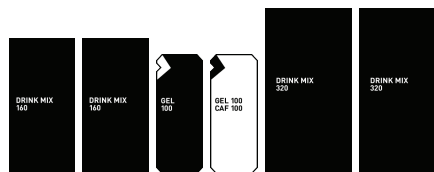
1 x Drink Mix 320  
1 x Drink Mix 160  
1 x Solid 160

1900 M DE NADO  
INGESTA PREVIA AL NADO



1 x Gel 100 Caf 100,  
1 x Gel 160 o  
1 x Gel 100

90.1 KM DE BICICLETA  
INGESTA DURANTE EL RECORRIDO  
EN BICICLETA



Busca ingerir 60-90 gramos  
de carbohidratos por hora.

1 x Drink Mix 160 y 1 x Gel 100 = 65 g  
1 x Drink Mix 320 Caf 100 = 80 g  
1 x Drink Mix 160, 1 x Gel 100 Caf 100  
y 1 x Gel 100 = 90 g

21.1 KM DE CORRER  
INGESTA DURANTE LA CARRERA



1 x Gel 100  
1 x Gel 100 Caf 100  
1 x Gel 100

La gama de combustibles deportivos de Maurten puede actuar como un sistema modular, lo que permite a los atletas elegir su formato preferido y, aun así, obtener la cantidad adecuada de carbohidratos por hora.

# Maurten recomienda:

---

Con base en un plan de 400 g de carbohidratos en total:

Sub-4:30 = 89 g/h

Sub-5:00 = 80 g/h

Sub-5:30 = 73 g/h

Sub-6:00 = 67 g/h

Sub-6:30 = 62 g/h

Sub-7:00 = 57 g/h

## **¿Cómo combino los productos de Maurten para obtener la cantidad adecuada de carbohidratos por hora en mi deporte?**

La gama de productos de Maurten puede funcionar como un sistema modular, el cual permite a los atletas elegir su formato preferido según la situación de entrenamiento o competencia. Los productos se pueden combinar para alcanzar la cantidad deseada de carbohidratos. El abastecimiento debe considerarse antes, durante y después de una actividad. Carga tus reservas de glucógeno antes, mantén el rendimiento en el transcurso de la actividad, evita el agotamiento y recupérate para la próxima vez.

Gel 100: 25 gramos de carbohidratos

Gel 100 Caf 100: 25 gramos de carbohidratos + cafeína

Gel 160: 40 gramos de carbohidratos

Drink Mix 160: 40 gramos de carbohidratos

Drink Mix 320: 80 gramos de carbohidratos

Drink Mix 320 Caf 100: 80 gramos de carbohidratos + cafeína

Solid 225: 44 gramos de carbohidratos

Solid 225 C: 44 gramos de carbohidratos

## ¿Cómo pueden afectar mi plan de nutrición las condiciones de calor?

En condiciones de calor, es poco probable que tu plan de alimentación cambie. Sin embargo, las necesidades de hidratación variarán a medida que aumenten la temperatura y la sudoración, lo que acelera el riesgo de deshidratación. La deshidratación inhibe la capacidad del cuerpo para regular la temperatura. En general, se afirma que la capacidad de rendimiento disminuye cuando un atleta pierde más de 2% de su peso corporal debido a la pérdida de líquidos.

Las necesidades de hidratación son muy personales. El calor, la intensidad, la duración, la composición corporal, la tolerancia a los líquidos y el entrenamiento previo afectan la pérdida de líquidos. El entrenamiento permite entender cómo responde tu cuerpo a la pérdida de líquidos en diferentes condiciones, intensidades y duraciones. Intenta pesarte antes y después del entrenamiento para afinar tu plan de hidratación. Recuerda que el día de la carrera podría hacer calor, por lo que es importante estar preparado para eso. El Colegio Estadounidense de Medicina Deportiva recomienda reemplazar 150% del líquido perdido poco después del entrenamiento o la carrera, a una tasa máxima de 1.2 litros por hora.

## ¿Por qué debería usar alimentación deportiva con cafeína?

Aunque algunos estudios han sugerido que la cafeína podría promover el estado de alerta y reducir la percepción del esfuerzo, y que estas son propiedades atractivas en el deporte, no se puede afirmar que la cafeína mejore el rendimiento. Los beneficios que se reportan tienen numerosos matices y la tolerancia a la cafeína puede variar mucho entre individuos, según, entre otras cosas, la composición corporal, la dosis y el momento de la ingesta.

La efectividad de la cafeína depende de la dosis. Como la respuesta es individual, no se puede considerar simplemente que más es mejor. La cafeína se absorbe en la sangre rápidamente —en 5 a 15 minutos— y alcanza su pico en 45 a 90 minutos, con una vida media de 180 a 300 minutos. Desarrollar una estrategia nutricional para carreras o sesiones clave es complejo. La absorción y la tasa de metabolización de la cafeína varían entre individuos. Hay dos factores clave que deben considerarse:

- 1) Peso corporal
- 2) Exposición previa a la cafeína