

# Triatlón larga distancia

CONCENTRACIÓN  
PRECARRERA  
1-4 HORAS ANTES

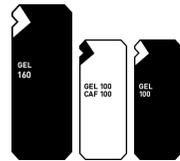


1 x Drink Mix 320 and  
1 x Solid 160



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

NADAR 3800 M  
INGESTA PRENATACIÓN



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

CICLISMO 180,2 KM  
DURANTE LA INGESTA EN LA  
BICI



Asegúrate 60-90 g de  
carbohidratos por hora.

1 x Drink Mix 160 y 1 x Gel 100  
= 65 g

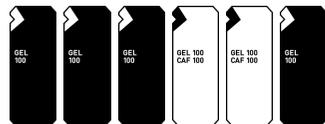
1 Drink Mix 320 Caf 100 = 80 g

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

La línea de fueles deportivos de Maurten  
puede actuar como un sistema modular,  
permitiendo a los deportistas elegir el formato  
que prefieran, sin dejar de conseguir la

cantidad de carbohidratos por hora adecuada.

CORRER 42,2KM  
DURANTE LA INGESTA  
CORRIENDO



Diferentes opciones.

6 x Gel 100 o

2 x Gel 100 Caf 100 y 4 x Gel

100 o

4 x Gel 160

# Maurten recomienda:

---

Basado en un plan que incluye 780 g de carbohidratos:

Sub9:00 = 87 g/h

Sub10:00 = 78 g/h

Sub11:00 = 71 g/h

Sub12:00 = 65 g/h

Sub13:00 = 60 g/h

Sub14:00 = 56 g/h

## **¿Cómo combinar los productos Maurten para obtener la cantidad adecuada de carbohidratos por hora al hacer deporte?**

La línea de fueles deportivos de Maurten puede actuar como un sistema modular, lo que permite a los deportistas elegir el formato que prefieran para cada situación de entrenamiento y competición específica ya que los productos pueden combinarse para obtener la cantidad de carbohidratos deseada. La ingesta energética debe tenerse en cuenta antes, durante y después de la actividad física y es importante cargar los depósitos de glucógeno antes del ejercicio, mantener un rendimiento constante durante el ejercicio, evitar la fatiga y recuperarse adecuadamente para el próximo entrenamiento o competición.

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 puede afectar el calor al plan nutricional?**

Cuando hace calor, es poco probable que la planificación energética cambie. Sin embargo, las necesidades de hidratación variarán a medida que aumenten la temperatura y la pérdida de sudor, lo que acelerará el riesgo de deshidratación. Esta inhibe la capacidad del organismo para regular la temperatura. En general, se sugiere que la capacidad de rendimiento disminuye cuando un deportista pierde más del 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 influyen en la pérdida de líquidos. El entrenamiento permite observar cómo responde el cuerpo a la pérdida de líquidos en diferentes condiciones, intensidades y duraciones. Es recomendable pesarse antes y después del entrenamiento para ajustar el plan de hidratación. Además, es crucial recordar que el día de la carrera puede hacer calor, por lo que es fundamental estar preparado.

El Colegio Americano de Medicina Deportiva recomienda reponer el 150 % del líquido perdido poco después del entrenamiento o la carrera, a un ritmo máximo de 1,2 l por hora.

### **¿Por qué usar nutrición deportiva con cafeína?**

Aunque los estudios sugieren que la cafeína podría promover el estado de alerta y reducir el esfuerzo percibido —propiedades apreciadas en el deporte—, no puede decirse que la cafeína mejore el rendimiento. Los beneficios declarados están muy sesgados y la tolerancia a la cafeína puede variar considerablemente entre individuos, dependiendo, entre otras cosas, de factores como la composición corporal, la dosis y el momento de consumo.

La eficacia de la cafeína depende de la dosis. La respuesta es muy individual, por lo que no podemos afirmar simplemente que más es mejor. La cafeína se absorbe rápidamente en la sangre en 5-15 minutos y alcanza su punto máximo en 45-90 minutos (semivida: 180-300 minutos).

Desarrollar una estrategia nutricional para las carreras o sesiones clave es algo complejo. La tasa de absorción y metabolización de la cafeína varía según los individuos. Hay dos factores clave que se deben tener en cuenta:

- 1) El peso corporal y
- 2) La exposición previa a la cafeína.