

Qué beber y comer durante una ruta ciclista larga.

La hidratación adecuada es fundamental durante una ruta ciclista de larga distancia. Perder líquidos a través del sudor puede llevar a la deshidratación, afectando tu rendimiento y bienestar. Aquí te presentamos algunas opciones de bebidas que puedes consumir durante tu recorrido:

Opciones de bebidas para ciclistas:

- **Agua:** Es la base de la hidratación. Asegúrate de llevar suficiente agua contigo.
- **Bebidas isotónicas:** Estas bebidas reponen tanto líquidos como electrolitos (sales minerales como sodio y potasio) perdidos a través del sudor. Son ideales para actividades de larga duración y alta intensidad.
- **Geles energéticos:** Son una fuente rápida de carbohidratos, ideales para proporcionar energía durante el ejercicio. Algunos geles también contienen electrolitos.
- **Barritas energéticas:** Ofrecen una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas, proporcionando energía de forma más sostenida.
- **Frutas:** Frutas como plátanos y naranjas son una fuente natural de carbohidratos y potasio.

¿Qué elegir y cuándo?

- **Inicio de la ruta:** Agua o bebida isotónica ligera.
- **Durante la ruta:** Alterna entre agua y bebida isotónica. Si sientes que necesitas un impulso extra de energía, consume un gel o una barrita energética.
- **Final de la ruta:** Agua o bebida de recuperación, que suelen contener una mayor cantidad de carbohidratos y electrolitos para ayudar a reponer las reservas de energía.

¿Qué evitar?

- **Bebidas azucaradas:** Las bebidas con alto contenido de azúcar pueden causar picos de insulina y posteriormente bajones de energía.
- **Alcohol y bebidas con cafeína:** Estos pueden deshidratar y afectar tu rendimiento.

Consejos adicionales:

- **Comienza hidratado:** Bebe suficiente líquido antes de salir a pedalear.
- **Bebe regularmente:** No esperes a tener sed para beber. Bebe pequeñas cantidades de líquido cada 15-20 minutos.
- **Personaliza tu hidratación:** La cantidad de líquido que necesitas dependerá de factores como la temperatura, la humedad, la intensidad del ejercicio y tu tasa de sudoración.
- **Experimenta:** Prueba diferentes bebidas y alimentos para encontrar lo que mejor se adapta a tus necesidades y preferencias.

Recuerda: La hidratación es un aspecto clave para disfrutar de tus rutas ciclistas. ¡Planifica tu hidratación con anticipación y disfruta del camino!

Nota: Si tienes alguna condición médica o sigues una dieta especial, consulta con un profesional de la salud o un nutricionista deportivo antes de realizar cambios en tu alimentación.

Importante: Esta información es de carácter general y no sustituye el consejo de un profesional de la salud o un nutricionista deportivo.