



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

ESTRATEGIA NUTRICIONAL

TRIATLÓN TOLEDO MEDIA DISTANCIA



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

El objetivo de **UCAM-AMIX NUTRITION ACADEMY** es ofrecer un servicio cualitativo dentro de la prueba a nivel nutricional.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

Los servicios nutricionales que **UCAM-AMIX NUTRICION ACADEMY** ofrecerá serán:

- **Recomendaciones** en cuanto a la alimentación **3 días previos** a la prueba.
- Conocimiento de la **planificación** y la **organización** del **avituallamiento** así como las recomendaciones dentro del mismo.
- Recomendaciones **planificación ayudas ergogénicas** durante la prueba.



UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

RECOMENDACIONES NUTRICIONALES 3 DÍAS PREVIOS

	JUEVES	VIERNES	SÁBADO
DESAYUNO	Zumo naranja + Café/infusión + cereales	Zumo naranja + café/infusión + Avena/muesli	Zumo naranja + infusión/tostadas con aceite y sal
ALMUERZO	Frutos secos + fruta	Frutos secos + yogurt	Frutos secos + fruta
COMIDA	Ensalada + Comida rica en carbohidratos + fruta	Ensalada + Comida rica en Carbohidratos + fruta	Arroz a la cubana + ensalada + infusión
MERIENDA	Fruta + yogurt	½ bocadillo jamón york y queso fresco	Fruta + yogurt + frutos secos
CENA	Ensalada pasta + verdura con carne roja	Pescado Azul + arroz + verdura cocida	Arroz + tortilla francesa con sal + infusión



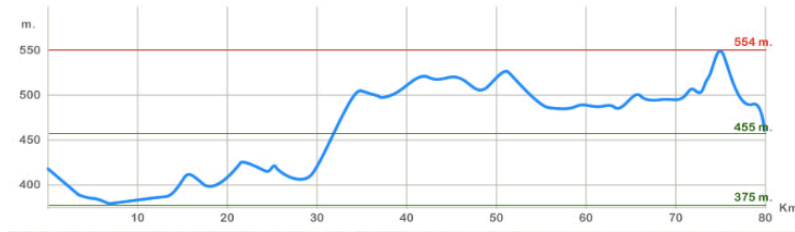
UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY



1,9 Km Natación



80 Km Bicicleta



21,195 Km Carrera

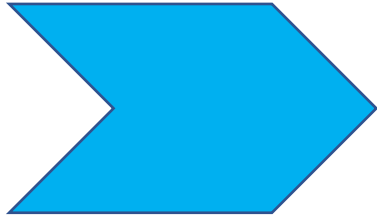


UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

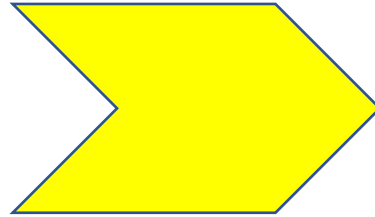


NUTRITION ACADEMY

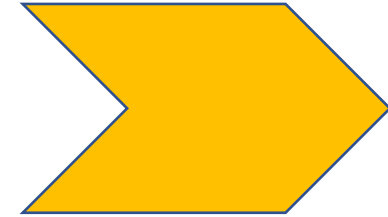
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN AVITUALLAMIENTO



HIDRATACIÓN
- Bebida isotónica





CARBOHIDRATOS
IG medio



CARBOHIDRATOS
IG alto

En cada Avituallamiento la alimentación estará distribuida en estos colores y según la importancia en cada punto tendrán la siguiente recomendación:

	Poco importante
	Recomendable
	Imprescindible

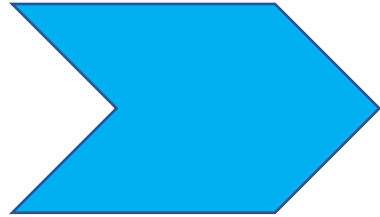


UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA

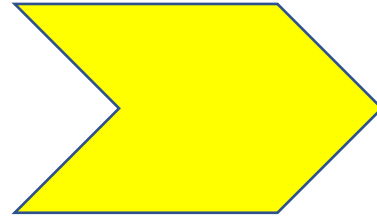


NUTRITION ACADEMY

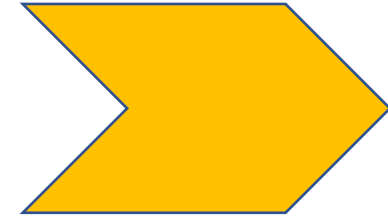
PLANIFICACIÓN Y ORGANIZACIÓN AVITUALLAMIENTO



HIDRATACIÓN
- Bebida isotónica



CARBOHIDRATOS
IG medio



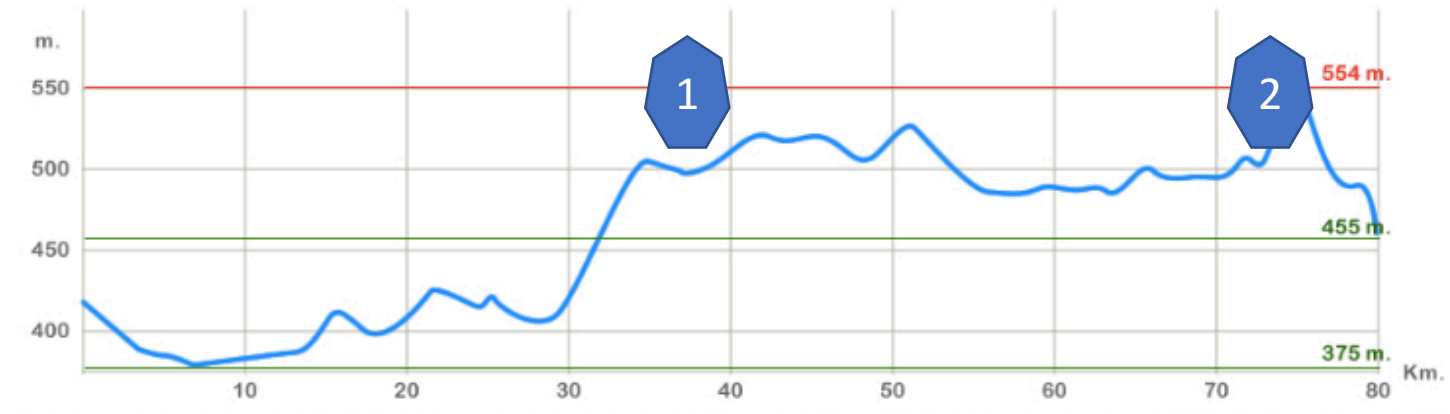
CARBOHIDRATOS
IG alto

HIDRATACIÓN	CARBOHIDRATOS IG MEDIO	CARBOHIDRATOS IG ALTO
Bebida isotónica	Plátano Naranja Pan con membrillo Orejones	Dátiles Chuches Dulce Membrillo



NUTRITION ACADEMY

SECTOR CICLISMO



2 Avituallamientos:

1- km 35

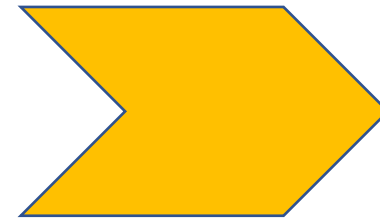
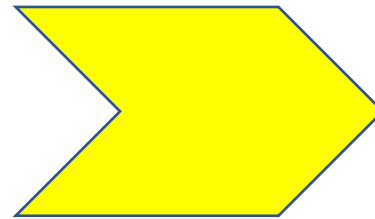
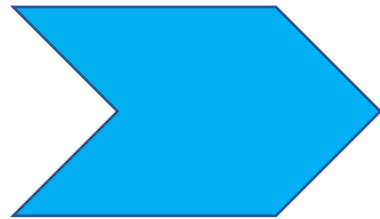
2- km 72



NUTRITION ACADEMY

1

Avituallamiento 1:





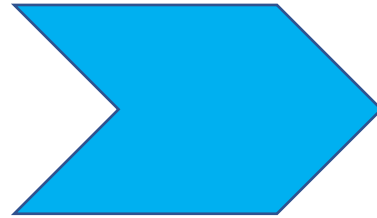
UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

2

Avituallamiento 2:



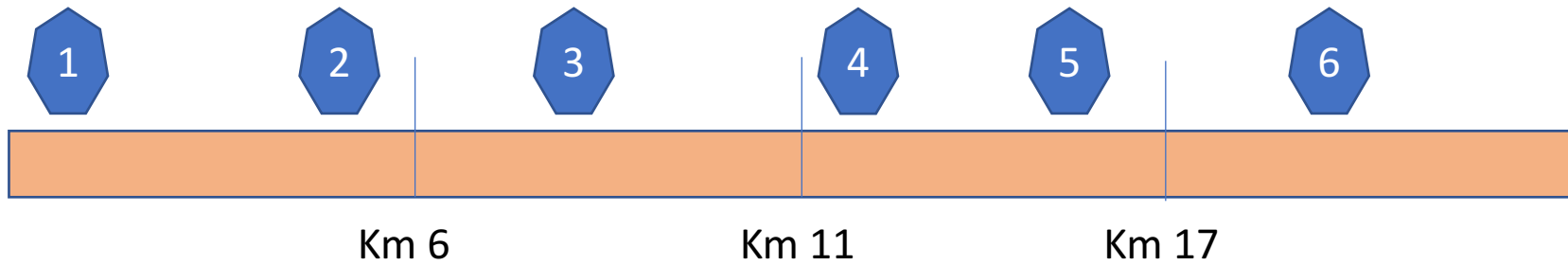


UCAM
UNIVERSIDAD
CATÓLICA DE MURCIA



NUTRITION ACADEMY

SECTOR CARRERA PIE



6 Avituallamientos:

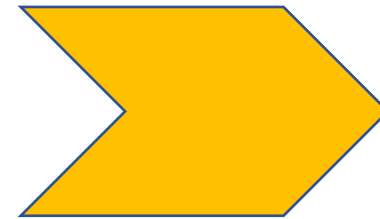
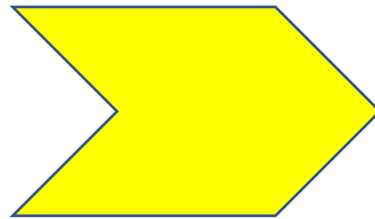
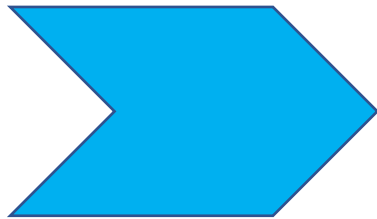
- 1- km 1
- 2- km 5
- 3- km 8
- 4- km 12
- 5- km 15
- 6- km 19



NUTRITION ACADEMY

1-4

Avituallamiento 1 al 4:

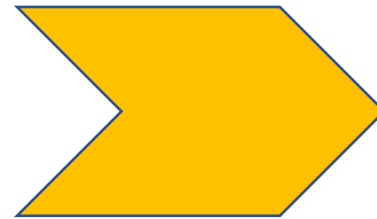
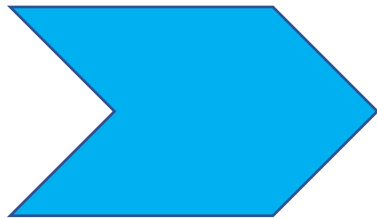




NUTRITION ACADEMY

5y6

Avituallamiento 5 y 6:



DESAYUNO (2h. Antes hora salida):

- **ENZYGEN** (enzimas digestivas)
- 2x toritas **pancakes** AMIX (2 cazos)
 - 1x multi HD

ANTES:

- EPOCORE (10' ANTES)
- ISOLYTE (1H-10' ANTES)

DURANTE:

- 60 g CHO/hora
- Nivel hidratación óptimo (electrolitos)

Ciclismo: 200-250g g CHO
Carrera a pie: 100-120 g CHO

