

Alimentos energéticos, de fácil digestión y con alta concentración de nutrientes, las claves en la dieta de los mejores esquiadores del mundo

Los productos de proximidad son básicos en la propuesta gastronómica de las Finales, ya que mantienen mejor sus propiedades

Los 'bowls' preparados de fruta antioxidante y la tostada de salmón, aguacate y germinados, opciones que triunfan entre los corredores antes de preparar la carrera

Para la ocasión se ha creado el batido de nieve, un recuperador con el plátano, rico en energía y potasio, como ingrediente estrella

Andorra la Vella, 15 de marzo del 2019. ¿Qué comen los mejores esquiadores del mundo para preparar su cuerpo para una competición explosiva y de gran desgaste físico en muy pocos minutos? **La alimentación es una pieza clave para conseguir o no el éxito que trabajan durante los entrenamientos**, y lo sabe muy bien la dietista y nutricionista **Marta Pons, asesora del equipo de restauración a las Finales de la Copa del Mundo de Grandvalira**. Ella ha sido la encargada de ajustar la oferta nutricional que se ofrece a los corredores durante las jornadas de competición. El plan se ha basado en buscar los alimentos que mejor proporcionen la combinación de **"energía, fácil digestión y alta concentración de nutrientes"**.

El bufé para los corredores abre ininterrumpidamente desde las 7 de la mañana hasta las 14 horas y está ubicado en el Teams Hospitality, en la parte alta de las pistas Avet y Àguila, respectivamente. Pueden escoger entre diferentes alimentos, tanto pensando en los momentos antes de la competición, como en cuando la finalizan. El espacio cuenta con zonas muy diferenciadas y claramente definidas para que los grandes talentos del esquí no tengan dudas con sus elecciones: **la parte vitamínica, la de alimentos ricos en grasas saludables, la energética y la proteica, más centrada en el aspecto recuperador.**

¿Y, qué alimentos han escogido para cada sección? En el caso de la parte vitamínica los esquiadores encuentran sobre todo fruta, con 'bowls' ya preparados de alto contenido en antioxidantes y vitamina C y zumos naturales como uno de cítricos con jengibre. En la parte de grasas saludables, hay variedad de aceites de oliva de calidad extra, frutos secos, semillas y aguacate. En la parte energética, "la que ocupa más espacio en este bufé", explica Pons, existen diferentes tipologías de panes, de cereales de desayuno, de legumbres y de cereales cocinados como el arroz integral, y pastas completas, quinoa, etc. Por último, en el apartado de proteína se ofrecen alimentos ricos en este nutriente tanto de origen animal como vegetal (**pensando también en los corredores vegetarianos o veganos**): embutidos, huevos, o tortillas ya preparadas, tofu o humus.

A su vez, **una zona de lácteos completa el menú**, con todo tipo de bebidas vegetales (de almendra, coco o avena), una selección de quesos y de yogures de proximidad. Tampoco faltan los cafés, las infusiones de calidad de todas tipologías y las bebidas isotónicas. Todos los azúcares son no refinados, como la panela, la miel o el cacao puro.

Lo que se ha buscado sobre todo con esta oferta ha sido **"su funcionalidad", más que potenciar los nutrientes**, pensando en aquellos que más rendimiento darán a los esquiadores. **Àlex Orúe, director de restauración de Grandvalira-Ensisa**, ha asegurado que el retorno que ha tenido este trabajo nutricional por parte de los corredores y de la Federación Internacional de Esquí (FIS), **ha sido "espectacular", ya que Grandvalira ha hecho "un paso más allá" en la propuesta de catering**, ofreciendo una oferta completa para que los corredores no tengan problemas para elaborar sus preferencias de menú ideal.

La propuesta perfecta antes de la carrera

Lo ideal antes de salir a competir, expone Pons, es que los corredores hagan **"un buen desayuno dos horas antes" y de unas 600 kilocalorías aproximadamente**. Éste debe contener alimentos energéticos como pan o cereales, combinados con grasas saludables como el aceite de oliva o el aguacate, y proteína, que la encontramos por ejemplo en el salmón, el atún o el jamón. No puede faltar la fruta, y como complemento, un yogur con frutos secos. **Una propuesta "muy vitamínica, energética y de fácil digestión", ideal para la tipología de desgaste físico que deberán realizar dos horas después.**

Asimismo, y poco antes de la carrera, si los corredores quieren comer, deben apostar por un carbohidrato de absorción más fácil y rápida, por ejemplo la pasta de fruta, el plátano, o los frutos secos.

Es importante resaltar, puntualiza Pons, que este desayuno lo que hace es complementar la pauta nutricional que habrán seguido los esquiadores los días antes a la carrera. **El esquí es un "deporte explosivo, en el que los corredores necesitan tener las reservas de glucógeno llenas" de su masa muscular, por lo que es básico los días antes la ingesta de carbohidratos**, que encontramos sobre todo en los cereales como el arroz o la pasta, en las legumbres y en la fruta.

Paralelamente, son deportistas que realizan un trabajo muscular intenso en los pocos minutos que dura la prueba. Por lo tanto, una vez han terminado **deben recuperarse con una buena hidratación, una correcta ingesta de carbohidratos, proteínas y vegetales**. Un buen aliado es la legumbre, porque aporta gran diversidad de nutrientes. En este sentido, el bufete instalado en Teams Hospitality potencia en la franja del mediodía este alimento, con ensaladas de lentejas o humus.

Por lo que respecta a las diferencias dietéticas entre sexos, **las mujeres deben tener más cuidado de ingerir alimentos ricos en hierro, ya que tienen más probabilidades de padecer anemia**. Además, el hierro "contribuye a transportar el oxígeno por la sangre", expone Pons, un hecho que hay que cuidar cuando compites en altura.

También por el hecho de estar en altura, son deportistas que a menudo deben afrontar temperaturas muy bajas. **En días de mucho frío, "no hay que cambiar la dieta pero sí apostar por incrementar la temperatura" de los platos**. Por ejemplo, con pasta y arroz caliente o, sobre todo, con caldos, que aparte de calentar son ricos en sales minerales.



Lo que no debe estar nunca a la propuesta dietética de los esquiadores son aquellos alimentos poco saludables y que además son difíciles de digerir, como los que tienen mucha grasa o exceso de azúcar, los fritos o los procesados.

La 'poción mágica': el batido de nieve

Pensando en la recuperación más completa y también en las jornadas siguientes de competición, **se ha creado una bebida especial para las Finales de la Copa del Mundo. El batido de nieve es "recuperador y energético", afirma Pons**, y está elaborado a base de plátano, bebida de coco y coco rallado. El plátano es un alimento energético y rico en potasio, y se complementa a la perfección con el coco, que también es recuperador por su alto contenido en sales minerales.

El batido de nieve se ha convertido en una de las propuestas estrella de las Finales 2019, sumada a las elecciones preferidas por los deportistas estos días, **como los 'bowls' combinados con fruta antioxidante, los preparados de yogur con frutos secos y la tostada con salmón, aguacate y germinados**, explica Pons.

Per encima de todo, proximidad

Los "corredores se cuidan mucho", añade Pons, incluso con las opciones dulces, donde triunfa el **bizcocho casero de plátano y nueces y los 'pancakes' con miel**.

Muchas de estas propuestas están elaboradas con **productos de proximidad y de origen ecológico**, ya que "su contenido vitamínico es más alto" y, al ser menos procesado, es también más digestivo. La selección de los productos para los corredores se ha coordinado entre Pons y el chef operativo de Grandvalira-Ensisa, Xavi Solé.

Hay que destacar que el equilibrio nutricional de estas Finales **se ha tenido en cuenta también en los menús que se elaboran para los voluntarios, los cuerpos especiales y los periodistas**.

Descarga fotos y vídeo aquí: http://bit.ly/DIET_NUTRITIONIST_WCF19

Irene Casasayas

Chief of Media

AUDI FIS Finals Ski World Cup Grandvalira Andorra Soldeu-El Tarter 2019

GRANDVALIRA

T. +34 679 42 14 45 / +376 339 498

www.grandvalira.com/fis-ski-world-cup-finals-andorra-2019

