

Programa

Hidratación: Comienza a hidratarte con agua varios días antes de la marcha para asegurarte de estar bien hidratado el día de la marcha.

Carbohidratos: Comienza a incluir en tu dieta alimentos ricos en carbohidratos como pan integral, pasta, arroz, patatas, frutas, cereales y legumbres varios días antes de la marcha para garantizar que tus niveles de glucógeno estén completamente cargados.

Proteínas: Asegúrate de incluir en tu dieta fuentes de proteínas magras como pollo, pescado, huevos, legumbres y tofu varios días antes de la marcha para ayudar a reparar y reconstruir los músculos después del ejercicio.

Grasas saludables: Incluye fuentes de grasas saludables como aguacate, frutos secos, semillas y aceites saludables como el aceite de oliva en tu dieta varios días antes de la marcha.

Suplementación deportiva: Si planeas utilizar suplementos deportivos, como bebidas deportivas, geles energéticos o barras energéticas, asegúrate de probarlos antes de la marcha para asegurarte de que sean adecuados para ti y no te causen molestias estomacales.

Evita alimentos nuevos: No experimentes con alimentos nuevos o exóticos antes de la marcha, ya que podrían causarte molestias estomacales o alergias alimentarias.

Comida previa a la marcha: Es importante comer una comida equilibrada y rica en carbohidratos y proteínas aproximadamente de 2 a 4 horas antes de la marcha para garantizar que tus niveles de energía estén óptimos. Evita comer alimentos grasosos o pesados que puedan causarte malestar estomacal.

Recuerda que estos son solo algunas pautas generales. Si tienes necesidades nutricionales específicas o alguna condición médica, es importante que consultes con un nutricionista para que pueda personalizar tus recomendaciones nutricionales.