

ÍNDICE

PRESENTACIÓN	9	¿Para qué sirve calcular mis necesidades energéticas?	26
		¿Cuántas comidas debo realizar?	27
PARTE I: METABOLISMO ENERGÉTICO		CÓMO Y QUÉ COME ALBERTO GINÉS	31
CONOCER NUESTRO ORGANISMO, EL DEPORTE QUE PRACTICAMOS Y LOS ALIMENTOS QUE INGERIMOS		3. PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA ALIMENTACIÓN Y EL EJERCICIO	32
1. FISIOLOGÍA DE LA ESCALADA	13	Baja disponibilidad de energía (LEA)	32
¿Qué variables encontramos?	13	Efectos de una baja disponibilidad de energía (LEA) en deportistas	33
Sistemas energéticos en el deporte	14	Trastornos en la conducta alimentaria	34
¿Cómo recarga nuestro cuerpo el ATP?	16	4. COMPOSICIÓN CORPORAL DEL ESCALADOR Y LA ESCALADORA	36
¿Por qué es tan importante el glucógeno en la escalada deportiva?	19	¿Cuál es el mejor cuerpo para escalar?	36
¿Cómo se almacena el glucógeno?	20	Algunas características de la escalada y el bloque	38
¿Por qué no consumir grasas para ir a escalar?	20	5. MARCAR OBJETIVOS	40
2. GASTO ENERGÉTICO	22	La pirámide del deportista	41
¿Cómo calcular mis necesidades energéticas?	24		

CÓMO Y QUÉ COME

DAILA OJEDA 43

6. LA DIETA EN LA ESCALADA 44

PARTE II: MACRONUTRIENTES

CONOCER LOS ALIMENTOS: QUÉ, CUÁNTO Y CUÁNDO

7. ¿QUÉ SON LOS MACRONUTRIENTES? 46

CÓMO Y QUÉ COME

ANDREA CARTAS 49

8. LOS CARBOHIDRATOS (HIDRATOS DE CARBONO)

O CHO 50

Tipos de hidratos de carbono 51

La pirámide de los carbohidratos 55

¿Cuántos carbohidratos necesitan los escaladores? 56

¿Cómo conocer cuántos hidratos de carbono estoy consumiendo? 57

Distribución 57

Cereales y pseudocereales 58

El pan 59

Tubérculos 60

Legumbres 61

Frutas 62

Verduras y hortalizas 63

Cereales de desayuno (tipo copos de maíz) 65

Endulzantes 65

9. LAS PROTEÍNAS 67

¿Cuánta proteína necesito? 68

¿Cómo distribuir la proteína a lo largo del día? 70

Huevos 72

Proteínas vegetales 74

Marisco 75

Pescado blanco 75

Pescado azul 76

Lácteos 77

Proteína iso 79

Carne blanca 80

Carne roja 80

Embutidos (carne procesada) 81

CÓMO Y QUÉ COME

EDU MARÍN 83

10. LAS GRASAS (LÍPIDOS) 84

¿Cuánta grasa debo añadir a mi alimentación? 85

Elegir las fuentes de grasas 85

Aceite de oliva virgen extra (AOVE) 86

Semillas y frutos secos 87

Aguacate 88

Quesos 88

Chocolate 89

Aceite de coco 89

11. ALIMENTACIÓN FLEXIBLE	91	CÓMO Y QUÉ COME	
		URKO CARMONA	111
PARTE III: MICRONUTRIENTES		14. QUÉ COMER ANTES DE ESCALAR	112
CONOCER LOS MICRONUTRIENTES: PROBLEMAS RELACIONADOS CON SU DÉFICIT Y CÓMO OBTENERLOS		¿Qué tiene que comer un escalador antes, durante y después del ejercicio?	112
		Objetivos de la comida de antes de escalar	113
		Las horas previas a escalar	115
		¿Cuántas calorías tengo que consumir antes de escalar?	116
12. ¿QUÉ SON LOS MICRONUTRIENTES?	94	¿Cuántos hidratos de carbono debo consumir antes de ir a escalar?	117
Vitamina B12	94	¿Cuánta proteína debo consumir antes de ir a escalar?	117
Calcio	96	¿Cuánta grasa debo consumir antes de ir a escalar?	118
Vitamina D	98	Equivalencias (elegir alimentos y cantidades)	118
Hierro	99	Equivalencias de hidratos de carbono	119
Yodo	101	Equivalencias de proteínas	123
Sodio	102	Equivalencias de grasas	124
Potasio	102	Vitaminas y minerales	126
		Ejemplos de desayunos o comidas previas a escalar	126
CÓMO Y QUÉ COME		La hidratación antes de escalar	129
DANI ANDRADA	105	15. QUÉ COMER DURANTE UN DÍA DE ESCALADA	131
PARTE IV. QUÉ COMER Y CÓMO COMER		¿Qué problemas encontramos cuando hablamos de comer escalando?	132
PLANIFICAR MI ALIMENTACIÓN PARA TODA LA SEMANA		¿Por qué es importante comer durante el día de escalada?	136
13. COMER DE FORMA INTUITIVA O CALCULANDO EL GASTO ENERGÉTICO	107		

¿Por qué los carbohidratos son la prioridad en el día de escalada?	137
Hidratos de carbono	138
El índice glucémico (IG)	138
Frutas y fructosa	142
Verduras	144
Fibra	144
La proteína	146
Las grasas	148
Ejemplos de comidas durante el día de escalada	149
¿Qué comer durante una sesión de entrenamiento?	152
Bebidas dentro del entrenamiento	154

CÓMO Y QUÉ COME ANA BELÉN ARGUDO 157

16. QUÉ COMER DESPUÉS DE ESCALAR	158
¿Cuánta cantidad debo comer?	160
Los hidratos de carbono	160
Las proteínas	162
Las grasas	164
Los postres	165
Elaboración de los platos	166

17. QUÉ COMER EL DÍA DE DESCANSO	169
Entrenamiento invisible	169
El sueño	170
Dos opciones: ciclado de calorías y mismas calorías	171

CÓMO Y QUÉ COME JORGE DÍAZ-RULLO 177

18. ALIMENTACIÓN Y CICLO MENSTRUAL	178
Estrógenos y progesterona	178
Etapas del ciclo menstrual	179

19. LA HIDRATACIÓN	183
Indicadores de deshidratación	184
La hidratación con bajas temperaturas ..	186
La hidratación con altas temperaturas ...	186
¿Qué beber cuando termino de escalar?	187
<i>Tips</i> para beber más agua	187
Café de especialidad	188
El alcohol	189

PARTE V. TÉCNICAS CULINARIAS APLICADAS A LA ALIMENTACIÓN DEPORTIVA

MI DESPENSA, MI FURGONETA Y A COCINAR

20. CONOCER LOS ALIMENTOS	192
Almacenamiento y organización de los alimentos	193

CÓMO Y QUÉ COME PATXI USOBIAGA 197

21. RECOMENDACIONES Y TÉCNICAS PARA LOS DIFERENTES GRUPOS DE ALIMENTOS 198

Las frutas 198

Las verduras 200

Cereales, pseudocereales, tubérculos y legumbres 203

Las proteínas 205

Las grasas 208

Tu sartén 210

CÓMO Y QUÉ COME REME ARENAS 213

22. TÉCNICAS CULINARIAS SALUDABLES 214

Crudo 214

Vapor 214

Hervido 214

Horneado 214

Papillote 215

Salteado 215

Revuelto 215

Plancha 215

Microondas 215

Triturado 216

Shaking 216

23. TÉCNICAS PARA ORGANIZAR LAS COMIDAS DEL DÍA A DÍA .. 217

Batch cooking 217

Mealprep 218

Jar food 218

Dulces y postres 220

Incluye comidas especiales dentro de tu semana 221

CONCLUSIÓN FINAL 223

CÓMO Y QUÉ COME PEDRO BERGUA 225

PARTE VI. RECETAS DESAYUNOS, COMIDAS, MERIENDAS, CENAS, POSTRES, SALSAS Y PLATOS RÁPIDOS

PROBAR, PROBAR, PROBAR 228

COMIDAS Y CENAS 229

1. *Poke* de arroz, salmón y edamame 229
2. Arroz pakistaní con piña 229
3. Ensalada crujiente de quinoa y cacahuete 230
4. Quinoa con aliño de hummus 230
5. Judías al curri con arroz integral 231
6. Tabulé 231
7. Ensalada malagueña 232
8. Patatas con verduras y salmorejo 232
9. Cuscús con garbanzos 233
10. *Noodles* de arroz con verduras 233
11. Revuelto de tofu 234
12. Hamburguesa de tres ingredientes .. 234
13. Falafel de garbanzos 235
14. Crema de verduras con soja texturizada 235
15. Curri de gambas y aceite de coco 236
16. Kitchari (cortesía de Urko Carmona) .. 236

DESAYUNOS O MERIENDAS	237	4. Bizcocho de manzana vegano	250
1. Avena <i>overnight</i>	237	5. Plátano no frito	250
2. Crema de arroz proteica	238	6. Postre de chía	251
3. <i>Porridge</i> de avena, zanahoria y canela	238		
4. Helado de plátano	239	PLATOS RÁPIDOS O	
5. Galletas de dos ingredientes	239	RECETAS NINJA	251
6. Tortitas de avena veganas	240	1. Revuelto de huevos con jamón serrano	
7. <i>Pancakes</i> de avena	240	(al microondas)	251
8. Crepes de claras de huevo, salmón		2. Alcachofas con huevo, lomo embuchado	
ahumado y avena	241	y patatas en conserva	252
9. Crepes de garbanzo	241	3. Hantilla	252
10. Tostada de batata	242	4. Arroz integral con piña y atún	
11. Granola casera	242	al natural	253
12. <i>French toasts</i>	243	5. Arroz con leche	253
13. <i>Mugcake</i> de manzana	244	6. Ensalada de quinoa con garbanzos	254
14. <i>Mugcake</i> de banana	244	7. Ensalada de bulgur	254
15. Tostada de huevo y jamón serrano ...	245	8. Minipizza	255
		9. Pan de pita con queso fresco	
SALSAS Y CONDIMENTOS	245	y membrillo	255
1. Salsa de tahini	245	10. Guiso exprés	256
2. Salsa de mantequilla de cacahuete	246	11. Escalivada	256
3. Salsa de yogur	246	12. Ensalada de ñoquis	257
4. Salmorejo (la receta de mi padre)	247	13. Huevos rotos con lomo	
5. Salsa de aguacate	247	embuchado	257
6. Salsa de mostaza y miel	247	14. Batido de melocotón y avena	258
7. Gomasio	248	15. Bizcocho exprés	258
8. Combo de especias	248	16. Tortilla de patatas al microondas	259
		17. Arroz con atún y pepinillos	260
POSTRES	248	18. Falso cuscús de coliflor	260
1. Bizcocho de boniato vegano	248		
2. Dátil bañado en chocolate	249	BIBLIOGRAFÍA	261
3. Bombas de magnesio	249		
		EL AUTOR	271