

Guía de Nutrición en Ciclismo: Avituallamiento en Ruta

Estrategia de carbohidratos por hora (60 a 90g/h), ratio glucosa:fructosa 2:1 y balance hidroelectrolítico de sodio.

Pauta de Ingesta por Hora: Rutas de < 1h30: solo agua o sales. Rutas de 2 a 3h: 45–60 g carbohidratos/h. Rutas de > 3h: 60–90 g carbohidratos/h con ratio glucosa/fructosa 2:1 (transportadores SGLT-1 y GLUT-5).

Tabla de Avituallamiento según Duración de la Salida

Duración Ruta	Carbohidratos / Hora	Líquidos y Electrolitos	Formato Recomendado
1 a 2 Horas	30 a 45 g / h	500 ml agua con 300 mg sodio / hora	1 bidón isotónico suave o 1 barrita de avena/dátiles
2 a 4 Horas	60 a 75 g / h	600 - 750 ml bidón con 500 mg sodio / hora	Alternar geles hidro, barritas sólidas y bebida de maltodextrina
Más de 4 Horas (Fondo)	80 a 90+ g / h	750 - 1.000 ml con 700 - 1.000 mg sodio / hora	Bebida de alta concentración (mix maltodextrina + fructosa) + comida real (sándwich membrillo/pavo)

La Regla de Oro del Hidróxido de Sodio (Sal)

En salidas con calor (>25 °C), se pierden entre 800 y 1.200 mg de sodio por litro de sudor. No reponer sodio mientras se bebe agua sola diluye el plasma sanguíneo, provocando hiponatremia, calambres agudos y bajón de rendimiento.