

# Nutrición y ciclismo.



Andy se prepara para recorrer la Gran Bretaña en bicicleta ; desde el pueblo de Land's End hasta el pueblo de John o'Groats. Él tendrá que entrenar antes de su gran viaje. Al final de este documento encontrarás tarjetas que contienen información sobre su calendario de entrenamiento, detalles sobre el gran viaje, y sus necesidades nutricionales mientras anda en bicicleta. Revisa las tarjetas y trata de entender la información. Luego, usa la información para responder las preguntas de abajo.

Andy planea un viaje corto. Él quiere llevar ya sea plátanos o barras de cereal como tente en pie para el camino.

¿Cuántos plátanos deberá de llevar para minimizar el déficit calórico al final de su viaje ?

¿Cuántas barras de cereal ?

(el déficit calórico es la diferencia entre las calorías que Andy usa durante su entrenamiento y las calorías que él consume antes y durante el ejercicio.)

Después de varios viajes cortos Andy está listo para ir en bicicleta desde Land's End hasta John o'Groats.

¿Cuántos días le tomará ?

Plantea distintos escenarios posibles de tente en pies y bebidas que puede llevar Andy.

¿Cómo puede maximizar su ingestión mientras anda en bicicleta ?

Junto con sus comidas, ¿puede consumir suficientes calorías para no perder peso durante su viaje ?

¿Qué tanto de su consumo diario de calorías deberá de provenir de comidas mientras no está andando en bicicleta ?

<p>Cuando no anda en bici, a Andy le gusta resolver acertijos matemáticos</p>	<p>Los soportes de la bici de Andy cargan hasta tres botellas de 1-litro con agua o bebida energética</p>	<p>Las opciones de Andy para tente en pies son: <b>plátanos, barras energéticas, barras de cereal o bebida energ.</b></p>	<p>Andy no quiere consumir más de 250 kcal por hora en viajes de menos de 5 horas</p>	<p>500 ml de <b>bebida energética</b> contienen 190 kcal y cuestan \$13.90</p>
<p>Una <b>comida grande</b> contiene aproximadamente 800 kcal</p>	<p>1 milla = 1.61 km</p>	<p>Una <b>comida realmente grande</b> contiene aproximadamente 1000 kcal</p>	<p>Una <b>barr energética</b> contiene 220 kcal, cuesta \$10 y pesa 65 g</p> <p>En el jersey de Andy hay 8 bolsas, en cada una caben <b>plátano, 1 barra energética, 3 geles energéticos o 2 barras de cereal</b></p>	<p>Un paquete de <b>gel energético</b> contiene 110 kcal, cuesta \$10 y pesa 42 g</p>
<p>Un hombre adulto promedio, sin hacer mucho ejercicio, necesita 2500 kcal diarias</p>	<p>Una <b>barr de cereal</b> contiene 100 kcal, cuesta \$1.60 y pesa 25 g</p>	<p>1 kcal = 4.19 kJ</p>	<p>1 <b>plátano</b>, <b>3 geles energéticos</b> o <b>2 barras de cereal</b></p>	<p>Un plátano contiene 120 kcal, cuesta \$1 y pesa aprox. 120g</p>
<p>A Andy le gusta tener una <b>comida grande</b> antes de una <b>sesión de entrenamiento corta</b>. La energía de esa comida se consume durante el entrenamiento</p>	<p>La velocidad de Andy es de 14 mph (millas por hora) cuando su recorrido dura más de un día</p>	<p>Andy es un hombre de 20 años</p>	<p>En viajes de varios días, Andy toma tres <b>comidas realmente grandes</b>: En la mañana, cuando termina su recorrido, y en la cena</p>	<p>Además de sus comidas, si lo necesita, Andy puede consumir hasta 1000 kcal diarios comiendo golosinas en la calle</p>
<p>Andy bebe aprox 500 ml de líquidos por cada hora de ciclismo</p>	<p>La distancia de <b>Land's End a John o'Groats</b> es 1407 km</p>	<p>En el camino Andy puede parar a rellenar sus botellas (solamente con agua). No quiere hacer esto más de una vez cada dos horas</p>	<p>Andy no podrá conseguir más tente en pies ni bebidas energéticas durante su viaje en bicicleta</p>	<p>Andy no quiere consumir más 350 kcal por hora en viajes de más de 5 horas</p>
<p>A Andy no le gusta tener un promedio mayor a 7 horas al día en recorridos que duran más de un día</p>	<p>Andy usa aprox 100 kJ de energía yendo en bicicleta por 1 km (además de su consumo normal de energía)</p>	<p>Una <b>vaje corto de entrenamiento</b> dura usualmente 2 horas</p>	<p>La velocidad de Andy es de 19 mph (millas por hora) cuando su recorrido dura menos de un día</p>	<p>Mientras anda en bici Andy solo puede comer cosas que caben en sus bolsillos</p>