



LA GUÍA HONESTA DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES ENDURANCE (+2H)

QUE SÍ FUNCIONA, QUÉ NO VALE TU
DINERO Y QUÉ USARÍA YO SI FUERA
MI ENTRENAMIENTO DE CARRERA





INTRODUCCIÓN

Si entrenas ciclismo, running, triatlón o natación y tus sesiones duran más de 2 horas, tarde o temprano te haces esta pregunta:

¿Estoy comiendo lo correcto... o solo estoy “aguantando”?

Soy Hugo, atleta amateur de endurance desde hace años y fundador de Ulkom. No soy nutriólogo de laboratorio ni embajador pagado de marcas. Soy alguien que entrena, compite, se equivoca, ajusta y aprende.

Esta guía existe por una razón muy simple:

👉 evitarte errores que cuestan entrenamientos, dinero y rendimiento.

Si algo no lo usaría yo, no lo recomiendo aquí.



WWW.ULKOMOUTDOORS.COM



WWW.ULKOMOUTDOORS.COM



El error más común en los entrenamientos largos

El mayor error no es “no comer suficiente”.
Es **no tener un criterio claro**.

Muchos atletas:

- comen lo que comen los demás
- copian lo que ven en redes
- eligen productos por marketing
- prueban cosas nuevas el día clave

Resultado:

- bajones de energía
- problemas digestivos
- entrenamientos desperdiciados
- carreras arruinadas

En endurance, la nutrición no es opcional, es parte del entrenamiento.

Checklist básico para entrenamientos largos

Usa esto como referencia general (no como regla rígida):

- ☐ Carbohidratos por hora: 60–90 g
- ☐ Hidratación constante, no reactiva
- ☐ Sodio suficiente (no solo agua)
- ☐ Todo lo que consumas debe estar probado en entrenamientos
- ☐ Nunca estrenes productos en carrera

Si fallas en uno de estos puntos, el problema no es tu condición física.

No todas las bebidas y geles funcionan igual

Aunque muchos productos “se ven iguales”, hay diferencias importantes:

- concentración real de carbohidratos
- facilidad digestiva
- costo real por hora
- simplicidad de uso

Aquí es donde muchos atletas se complican de más... o se quedan cortos.

En entrenamientos largos, **menos decisiones = mejor rendimiento.**

Si fuera mi dinero, esto usaría

Para entrenamientos largos de endurance, mi base es CarboRocket 333.

¿Por qué?

- Alta concentración de carbohidratos
- Fácil de dosificar
- Permite cubrir gran parte de las necesidades sin cargar mil productos
- Funciona tanto para entreno como para carrera

⚠ Importante:

No es para todos.

Si entrenas menos de 90 minutos o buscas “algo ligero”, probablemente no lo necesitas.

☞ Si quieres conocer más acerca de CarboRocket 333 o entender si es para ti, aquí te dejo el enlace: [CarboRocket en Ulkom](#)

Esta guía no es para ti si:

- entrenas sesiones cortas
- buscas atajos mágicos
- no quieres probar nada antes de competir
- crees que “aguantar” es suficiente

Pero si entrenas endurance en serio, **esto te va a ahorrar errores.**



WWW.ULKOMOUTDOORS.COM



LA GUÍA HONESTA DE NUTRICIÓN PARA DEPORTES DE ENDURANCE