

Kilian Jornet desvela algunos detalles sobre su dieta

El deportista explica en redes que su dieta es “vegetariana desde hace muchos años”. Además, afirma que “toma un poco de azúcar” y “ningún suplemento, solo vitamina D durante el invierno”.



Kilian Jornet en la salida de Zegama-Aizkorri 2019 Darío Rodríguez

Ya fuera de Salomon, Kilian Jornet sigue desarrollando su comunicación con interesantes aportaciones en redes sociales. En una de sus últimas publicaciones comparte algunos detalles interesantes sobre cómo encara su dieta y los aspectos nutricionales en carrera. **“La comida para mí es básicamente para obtener energía para llegar a la montaña”**, resume.

Sin embargo, el polifacético deportista sí que remarca que su dieta **“es vegetariana desde hace muchos años y contiene muchos carbohidratos diferentes** (pasta, arroz, papas, pan...) y verduras y legumbres. Tratamos de obtenerlo de una buena fuente (del jardín de su casa o bio al comprar)”. No son pocos los deportistas de alto nivel que han compartido su vegetarianismo. En el trail, son conocidos los casos de Scott Jurek, Jim Walmsley, Fernanda Maciel Virginia Pérez o las hermanas Sanna y Lina El Kott.

Respecto al azúcar, Kilian afirma que tomar **un poco de azúcar como “snack** (sirope en el agua, algunos dulces que hace Emelie Forsberg o chocolate)”.

En cuestión de cantidades, sostiene que “si tengo hambre como, si tengo sed bebo. Básicamente eso. Sobre todo, completo lo que he gastado. **Si lo que noto es salado es porque probablemente necesito sodio y si lo que noto es dulce porque necesito carbohidratos, así que también estaré atento a eso**”. Además, niega tomar “ningún suplemento, solo vitamina D durante el invierno (¡aquí el sol no es lo suficientemente fuerte) y si tengo muy poco hierro, puedo tomar”.

Otro asunto interesante es su ingesta durante la actividad deportiva. Así, el catalán comparte en los entrenamientos, “la mayoría de las veces no tomo nada, ni líquido ni sólido. Si es un entrenamiento largo, puedo tomar un poco de agua y **tener siempre un gel o dos en caso de que mis niveles de energía bajen y necesite llegar a casa o poder hacer una subida más**”. Como indagamos recientemente en una entrevista con Aitor Viribay y ahora confirma Kilian, “esto si “está entrenando su sistema digestivo”, especialmente para un ultra, entonces haré algunas sesiones por semana tratando de obtener hasta 100 / 120CH por hora”

Respecto a la competición, afirma que come normal, “ni más ni menos que cualquier otro día. Durante la carrera intentaré comer de acuerdo a las necesidades energéticas de la carrera y después de la carrera seguiré el **‘comer cuando tenga hambre, beber cuando tenga sed’**. Eso es básicamente todo lo que tengo en comida.”