

BALMA EDO · NUTRICIÓN DEPORTIVA

Guía de nutrición y estrategia energética para Hyrox Valencia

Optimización antes, durante y después de la competición:
carga de hidratos, cronograma del día de la prueba y
estrategia de geles según tu tiempo objetivo.

Especial Hyrox Valencia

15 al 18 de octubre de 2026 · Feria Valencia

Balma Edo

Dietista-nutricionista · Colegiada CV00741 (Comunitat Valenciana)

Máster en nutrición deportiva por la Universidad de Barcelona · Antropometrista
certificada ISAK

Más de 12 años de consulta con deportistas · Alborià (Valencia) y online

Qué le pides al cuerpo en un Hyrox

Hyrox es una disciplina de alta intensidad intermitente con una duración media de entre 60 y 110 minutos. Combina 8 km de carrera a pie con 8 estaciones de fuerza e interferencia muscular. Antes de hablar de geles y de desayunos conviene entender de dónde sale la energía.

LA PRUEBA

8 km y 8 estaciones

Sled Push, Sled Pull, Burpee Broad Jumps, Rowing, Farmers Carry, Sandbag Lunges, SkiErg y Wall Balls, con un kilómetro de carrera antes de cada una.

VÍA ENERGÉTICA DOMINANTE

Glucolítica y aeróbica

Uso prioritario de glucógeno muscular y hepático, combinado con el sistema aeróbico. El depósito de glucógeno es, literalmente, tu límite.

PRINCIPALES LIMITADORES DEL RENDIMIENTO

Lo que te va a frenar

Agotamiento del glucógeno muscular, deshidratación, acumulación de metabolitos secundarios y molestias gastrointestinales por el impacto mecánico en carrera.

Las semanas previas a la prueba

La nutrición en el bloque final de entrenamiento debe asegurar la disponibilidad energética y la adaptación neuromuscular. Cantidades diarias por kilo de peso corporal.

MACRONUTRIENTES · DIARIO

Hidratos de carbono

6 a 8 g por kg de peso corporal al día durante las semanas de carga alta de volumen.

MACRONUTRIENTES · DIARIO

Proteína

1,8 a 2,2 g por kg al día para optimizar la síntesis proteica y reparar el daño muscular.

MACRONUTRIENTES · DIARIO

Grasas

0,8 a 1,2 g por kg al día, priorizando grasas mono y poliinsaturadas.

SUPLEMENTACIÓN · GRADO A

Creatina monohidrato

3 a 5 g diarios continuados. Incrementa la fuerza explosiva en estaciones como el Sled Push y los Wall Balls.

SUPLEMENTACIÓN · GRADO A

Beta-alanina

3,2 a 6,4 g diarios repartidos en tomas, empezando un mínimo de 4 semanas antes de la prueba. Ayuda a amortiguar la acidosis intramuscular.

SUPLEMENTACIÓN · GRADO A

Nitrato o zumo de remolacha

300 a 400 mg de nitratos al día los 3 días previos, para favorecer la vasodilatación y la eficiencia mitocondrial.

Llenar el depósito sin pagar peaje digestivo

El objetivo es saturar los depósitos de glucógeno sin sobrecargar el sistema digestivo. Es el punto donde más gente se equivoca: se come mucho, pero se come lo que no toca.

CANTIDAD OBJETIVO

8 a 10 g de hidratos por kg de peso

Es la cantidad a repartir en las **24 a 36 horas previas** a tu salida, no en una sola comida.

SÍ

Alimentos recomendados

Arroz blanco, patata o boniato cocido, avena fina, pasta refinada, pan blanco, tortitas de arroz, plátano maduro y miel.

MEJOR NO

Alimentos a limitar

Reduce drásticamente la fibra (verduras crudas, legumbres, cereales integrales), el exceso de grasas saturadas y cualquier alimento que no hayas probado antes.

PROTOCOLO DEL DÍA DE LA COMPETICIÓN

Cronograma de ingesta, hora a hora

Cuenta hacia atrás desde tu hora de salida, no desde que te levantas. En Hyrox Valencia hay oleadas desde las 8:30 de la mañana hasta las 20:30, así que tu desayuno no se parece en nada al de quien sale por la tarde.

Tiempo antes del start	Objetivo nutricional	Propuesta de ingesta	Hidratación y sodio
3 - 4 horas	Comida principal de recarga final	100 g de arroz blanco + 120 g de pechuga de pavo o pollo + 1 plátano + miel	500 - 700 ml de agua con 500 mg de sodio
90 - 60 minutos	Top-off de glucosa sin pico insulínico agudo	1-2 tostadas de pan blanco con mermelada, o 1 plátano maduro	300 - 400 ml de bebida isotónica
45 - 30 minutos	Estímulo del sistema nervioso central	150 - 200 mg de cafeína (gel o cápsula) + nitratos si los usas	150 - 200 ml de agua en tragos cortos
Durante la prueba	Mantenimiento de glucemia y electrolitos	Geles hidro o líquidos (30 a 60 g/h de hidratos) según tu tiempo estimado	Bebida isotónica y/o geles deportivos
Post-carrera (< 45 min)	Recuperación glucogénica y muscular	Batido con 30 g de proteína de suero + 60 g de carbohidratos rápidos	1,5 L de fluido por kg perdido + sal de mesa

Cuánto tomar según tu tiempo objetivo

Con las pulsaciones elevadas y la vasoconstricción gastrointestinal, los carbohidratos que tomes en pista tienen que ser de absorción rápida —maltodextrina y fructosa en ratio 1:0,8, o ciclodextrina— y preferiblemente en formato hidro o líquido.

SUB 1H 15 MIN · 1 GEL

Foco: máxima intensidad. Con la recarga interna llegas a casi toda la prueba.

Estrategia: 1 gel hidro de 25-30 g de hidratos en la transición de la ROXZONE, antes o después del kilómetro 4 (tras el Sled Pull o los burpees).

1H 15 MIN – 1H 45 MIN · 2 GELES

Foco: prevenir el vaciado de glucógeno y sostener el ritmo en el último tercio, en los Sandbag Lunges y los Wall Balls.

Estrategia: 2 geles hidro de 25-30 g cada uno. El primero tras la estación 3 (Burpee Broad Jump) y el segundo tras la estación 6 (Sandbag Lunges).

MÁS DE 1H 45 MIN · 3 GELES

Foco: aporte continuo de 40 a 60 g de carbohidratos por hora.

Estrategia: 3 geles distribuidos cada 30-35 minutos de carrera, y beber en todos los puntos de avituallamiento de agua o isotónico.

Esto hay que testearlo antes. No todo el mundo es capaz de tomar tantos hidratos de carbono durante el ejercicio: habría que individualizarlo en tu caso concreto y entrenarlo en los simulacros.

Los cinco errores que más veo

1 Estrenar suplementos o geles el día del evento

Prueba exactamente la misma marca y la misma textura en tus entrenamientos combinados, en los simulacros Hyrox. El día de la prueba no se estrena nada.

2 Beber agua sola en exceso antes de salir

Provoca sensación de pesadez e hiponatremia relativa. Acompaña siempre la hidratación previa con electrolitos, especialmente sodio.

3 Abusar de la fibra en la cena previa

Comer ensaladas abundantes o legumbres la noche anterior incrementa el riesgo de paradas de emergencia en los baños de la ROXZONE.

4 Subestimar las transiciones

La ROXZONE es el único punto donde puedes ingerir nutrientes de forma controlada. Planifica exactamente en qué paso te vas a tomar el gel.

5 No recuperarse bien después

La combinación de impacto excéntrico del sled, los lunges y los wall balls destruye fibras musculares. El batido de proteína con carbohidrato en los primeros 45 minutos es fundamental para acortar las agujetas.

¿Quieres esta estrategia ajustada a ti?

Esta guía te da el marco general, pero el peso, el tiempo objetivo, la tolerancia digestiva y la hora de salida cambian las cantidades. Si quieres que lo calculemos para tu caso y lo entrenemos antes de competir, hablamos.

Balma Edo · Dietista-nutricionista colegiada CV00741

balmaedonutricionistadeportiva.com · 666 30 07 32

Consulta presencial en Alboraiá (Valencia) y online para toda España

Resumen rápido

Las cantidades concretas de esta hoja salen del protocolo completo que tienes en las páginas anteriores. Cuenta siempre hacia atrás desde tu hora de salida.

- | | |
|---|---|
| ☐ 36 - 48 h antes | 8 a 10 g de hidratos por kg de peso, repartidos. Arroz blanco, patata, pasta refinada, pan blanco, plátano maduro y miel. Fuera la fibra, el exceso de grasa y cualquier cosa que no hayas probado. |
| ☐ 3 - 4 h antes | 100 g de arroz blanco + 120 g de pavo o pollo + 1 plátano + miel. 500 - 700 ml de agua con 500 mg de sodio. |
| ☐ 90 - 60 min antes | 1-2 tostadas de pan blanco con mermelada, o 1 plátano maduro. 300 - 400 ml de bebida isotónica. |
| ☐ 45 - 30 min antes | 150 - 200 mg de cafeína en gel o cápsula, y los nitratos si los usas. 150 - 200 ml de agua en tragos cortos. |
| ☐ Durante la prueba | Sub 1h15: 1 gel en la ROXZONE sobre el km 4. De 1h15 a 1h45: 2 geles, tras la estación 3 y tras la 6. Más de 1h45: 3 geles cada 30-35 minutos y beber en todos los avituallamientos. |
| ☐ Primeros 45 min después | Batido con 30 g de proteína de suero + 60 g de carbohidratos rápidos. 1,5 L de fluido por kg perdido + sal de mesa. |

Nada de estrenos. Todo lo que lledes el día de la prueba —marca de gel, textura, cafeína, desayuno — tiene que estar probado antes en los simulacros.

Balma Edo — Dietista-nutricionista colegiada nº CV00741 (Col·legi Oficial de Dietistes i Nutricionistes de la Comunitat Valenciana). Máster en nutrición deportiva por la Universidad de Barcelona. Antropometrista certificada ISAK.

Este documento tiene carácter informativo y divulgativo. No sustituye una valoración nutricional individualizada ni el consejo de un profesional sanitario que conozca tu historia clínica, tu composición corporal y tu contexto de entrenamiento. Si tienes patología digestiva, metabólica o cualquier condición de salud, consulta antes de aplicar estas pautas. © 2026 Balma Edo. Puedes descargarlo y compartirlo íntegro; no se autoriza su reproducción parcial sin cita de la autora.