

Travesía del Atlántico a remo

Francisco Rosés

Director
Departamento
Técnico Casa
Santiveri, SA.

Resumen

El autor homenajea al profesor Debry en un artículo en el que narra una experiencia profesional personal. En el año 2001 preparó la dieta de 2 remeros españoles que iban a cruzar el Atlántico a remo en una regata que duraría entre 50 y 90 días, sin escalas. Describe el proceso laborioso que supuso obtener 8 menús diferentes con los que los remeros podrían disfrutar comiendo en esas situaciones tan extremas, donde la falta de espacio dificulta el traslado de los alimentos. Una buena planificación nutricional aparte de mantener la condición física y mental, impide el deterioro que se produce en algunos deportistas que realizan este tipo de actividad deportiva. Este relato es una muestra de ello.

Resumè

L'auteur rends hommage au Professeur Debry en écrivant un article sur une expérience professionnelle personnelle. À l'an 2001 il avait préparé le régime de deux piroguiers espagnols qui allaient traverser l'océane atlantique en pirogue dans une régata, qui allait durer entre 50 et 90 jour sans escales. Il nous décrit le processus laborieux d'avoir obtenu 8 menus différents avec les quels les piroguiers pourraient profiter en mangeant dans ces conditions extrêmes où le manque de place rends difficile le transport des aliments. Une bonne planification nutritionnelle à part du maintien de la condition physique et mentale, empêche la détérioration produite chez certains sportifs qui pratiquent ce type de sport. Cet écrit l'épreuve.

Summary

The author renders homage to Professor Debry in this paper where he tells about a personal professional experience. In 2001 the author was requested to design the dietary supply for two Spanish rowers who were attempting to cross the Atlantic in a non stop rowing race lasting between 50 and 90 days. He describes the difficult process for planning eight different menus the rowers could enjoy under such extreme conditions, where the lack of space limits the kind and amount of food to carry. A good nutritional planning helps to maintain the physical and mental condition, prevents deleterious weight and fluid losses which sometimes happens in

people practicing such sport modalities. This story is a good example.

La primera vez que oí hablar de Nancy fue asociado a nutrición. Empezaba a trabajar en una empresa de productos de alimentación y complementos, como es Casa Santiveri, en donde tenía que asumir la dirección técnica. En aquellos años, 1985-1986, cuando quise empezar a formarme en el campo de la nutrición, no tenía muchas opciones, todos me aconsejaban lo mismo: "hay que ir a Nancy". Los que escribimos en este número coincidimos en la Diplomatura de Dietética y Nutrición Humana que impartía la Universidad de Nancy (Francia). Todos nos conocemos gracias al profesor Debry. Al finalizar mi formación en Nancy, empecé a especializarme en un tema que siempre me había interesado, la nutrición deportiva. Comencé a asesorar a deportistas, cuando esta especialidad apenas existía en nuestro país. Hoy en día se asume que la ciencia de la nutrición es básica en la mejora del rendimiento deportivo y en todo lo relacionado con la prevención de la enfermedad y la salud en general.

Cuando me propusieron participar en este homenaje barajé la posibilidad de hablar de temas muy actuales, como los antioxidantes o productos con actividades termogénicas implicados en el tratamiento de la obesidad. Sin embargo, pensé que era más interesante desde mi punto de vista escribir sobre un tema que me recordaba más a mis inicios en este campo que desarrollar una revisión científica sobre algún tema que cualquier compañero podría tratar de una manera más adecuada.

Así, en este artículo os presento algo que inicialmente me resultó tan sorprendente como interesante, ya que nunca anteriormente había oído hablar de pruebas deportivas de unos requerimientos que dificultasen la ya de por sí compleja programación nutricional.

Correspondencia:
Francisco Rosés
E-mail:
FranciscoR@santiveri.es

La Travesía

Cada cuatro años, remeros de todo el mundo compiten en una regata que tiene una duración de entre 50 y 90 días. Se trata de cruzar el Atlántico a remo. El día 8 de diciembre de 2001 Pedro Ripol y Francisco (Pancho) Korff, remeros de la embarcación española, consiguieron cruzar el Atlántico al llegar finalmente al Puerto de Saint Charles de Barbados. Pedro y Pancho habían salido el 7 de octubre desde Tenerife, junto con el resto de participantes de la travesía Atlántico a Remo. Los botes participantes cubrieron una distancia de unas 2.900 millas náuticas (5.500 km). Esta ha sido la primera vez en la historia que un equipo español consigue cruzar el océano atlántico a remo. Tardaron 61 días, 15 horas y 19 minutos en cubrir la ruta entre Tenerife y Port Saint Charles, Barbados.

Seis meses antes de la salida, Pedro y Pancho se pusieron en contacto conmigo para solicitar que les preparáramos la dieta que deberían seguir a lo largo de toda la travesía. Teníamos experiencia en la planificación de menús de grupos de deportistas que se enfrentan a grandes dificultades como expediciones de alta montaña, regatas de largas distancias, travesías por el polo norte, etc.

En la elaboración del menú había serios condicionantes, como espacio, peso, no se disponía de refrigeración, y de salida tenían que tener todo lo necesario, ya que no había escalas. Teníamos una cosa a nuestro favor, y era que contaban con una desalinizadora de agua que funcionaba con un generador de energía solar. Lo primero fue conocerlos, recoger información sobre su estado de salud, analítica, datos antropométricos, así como sus hábitos nutricionales y preferencias. En estas circunstancias es fundamental preparar un menú agradable y contar con alimentos de poco peso, compactos, energéticos, resistentes a altas temperaturas, fáciles de preparar, rápidos de cocinar y con buen sabor.

Lo siguiente que hicimos fue realizar un cálculo calórico, ya que tenía que partir de algún dato que me orientara en la planificación. Cuando vi que me salían entre 7.000 y 8.000 kcal empecé a preocuparme. Era consciente de que era prácticamente imposible consumir 8.000 kcal al día en esas condiciones y que, por espacio y peso, no podían entrar más que unas 5.000 kcal. ¡Estaba siendo realmente complicado desarrollar un menú efectivo, procurar alimentos empaquetados y conseguir que llegaran a destino en las mejores condiciones!

Otros años muchos equipos abandonaban por problemas nutricionales y falta de alimentos que les

impedían llegar a destino. Una de las primeras preguntas que les formulé fue “si tuviérais que planificar vuestro menú, ¿que creéis que os gustaría comer durante unos 60 días en el océano?” Estaba de suerte. Su respuesta fue la de dos profesionales que sabían qué era remar hasta Barbados. Me dijeron que comerían lo que yo les preparara. Iniciamos una larga conversación sobre alimentación, sus preferencias... era de gran relevancia hacerles llegar algo básico: la importancia de la disciplina de la ingesta, transmitirles lo importante que era conseguir que las comidas fueran lo más agradables posible, y donde ellos encontrarán momentos para dialogar.

Me explicaron la técnica de remo y cómo con el mínimo esfuerzo desplazaban la piragua, yo no podía entender cómo podían desplazar con la fuerza de los remos una embarcación como la que habían construido (750 kg), sabiendo que sólo remaba uno y el otro descansaba. Me hicieron ver que de lo que se trataba era de deslizarse ayudándose del viento y de las corrientes con lo que ellos tenían que dirigir bien el timón, no desviarse del rumbo y ayudar en lo posible con los remos. Pronto vi que el gasto energético no correspondía con el cálculo inicial, y que con unas 5.000 kcal lograrían su objetivo. Procuré que antes de la salida consiguieran aumentar unos 5 kg de peso para poder conseguir llegar a su destino con su peso habitual.

Elaboración de menús

En la elección de los menús se intentó que fuesen variados (se elaboraron ocho menús diferentes), agradables, con sabores intensos, que no se hiciesen monótonos. Se planificaron al menos dos comidas para hacer juntos, compartir un momento esperado y disfrutar de la comida. Se establecieron ocho ingestas, una cada tres horas. De la ingesta total se calculó un 65% en glúcidos, un 25% en lípidos y un 12% de proteínas, además de dar suplementos en vitaminas y minerales. La mayoría de la comida, que se calculó para unos 80 días (reservas por si la travesía se alargaba), fueron productos liofilizados, deshidratados, por su poco peso y su margen de conservación más amplio. Se introdujeron los primeros días frutas y hortalizas frescas. Gracias a la pesca, Pedro y Pancho pudieron disfrutar de doradas, calamares... que cocinaron y aderezaron con condimentos cargados en la embarcación para la ocasión. Era suficiente una sartén, un fogón, ajos y aceite de oliva para prepararse un plato de pescado fresco de lo más apetecible.

Además de la dieta, también era esencial el mantener una hidratación óptima: el aporte hídrico repartido a lo largo del día y obtenido mediante el uso de la desalinizadora se situaba alrededor de unos 8 litros al día. La mitad de esta ingesta la suplementábamos con electrolitos y azúcares.

En las Tablas 1 y 2 se muestran dos de los ocho menús que se prepararon para la exigente travesía oceánica. Los platos que aparecen son preparados liofilizados.

Las crónicas

Cómo no, el viaje de Pedro y Pancho estuvo repleto de anécdotas y vivencias. Muchas de éstas llegaron en forma de emocionantes crónicas a un numeroso grupo

de colaboradores, amigos y familiares vía correo electrónico. Esto nos permitió compartir con ellos la cotidianidad, los esfuerzos, alegrías, momentos bajos, etc. de este gran desafío tanto deportivo como personal.

[...] la vida a bordo es monótona en cuanto al remo pero muy entretenida en relación a lo demás. A las 4.00 se levanta Pancho y rema hasta las 6.00 luego yo y así hacemos turnos de dos horas, bueno, en realidad van variando unos días su turno es de 2.30 minutos y los míos de menor tiempo y luego se va compensado al pasar los días. Sobre las 8 desayunamos, a las 13 comemos y a las 18 cenamos, y entremedio vamos comiendo cosas, muchas cosas, y más cosas que debiéramos comer para llegar a las 5.000 calorías preparadas por Santiveri: Kiko, si lees esto, te juro que hacemos lo que podemos, pero chico meterse tanta cosa tiene su miga, su sopa, su carne, su puré y su....

Tabla 1.
Ejemplo de los menús que se prepararon para la exigente travesía oceánica. Los platos que aparecen son preparados liofilizados

Menú	kcal	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos
3h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
2 snacks de muesli (50g)	193,5 kcal	35g	2,8g	5g
Chocolate negro (20g)	110 kcal	13g	1g	6g
6h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Muesli, cereales con leche (100g)	426 kcal	53g	15,9g	16,7g
1 barrita energética (50g)	223 kcal	27,7g	8,7g	8,4g
1 galleta de muesli (10g)	168 kcal	25,4g	3,24g	6,2g
9h. 250 kcal (64 kcal + % kcal electrolitos)				
Dátiles (25g)	75 kcal	18,25g	0,5g	0,0125g
12h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Espaguetis a la boloñesa	343,4 kcal	44,2g	18,7 g	10,2g
Merluza con arroz y verduras	179 kcal	25g	15,5 g	0,9g
Frutos secos (almendras) (50g)	287,5 kcal	2,25g	9,5 g	26,75g
15h. 250 kcal (64 kcal + % kcal electrolitos)				
2 galletas (20g)	84 kcal	12,7g	1,62g	3,1g
18h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Arroz tradicional	298,5 kcal	58,5g	6g	4,5g
Macedonia de naranja (50g)	185 kcal	44,65g	0,75g	6,4g
Frutos secos (nueces) (50g)	262,5 kcal	2,5g	5,3g	25,6g
Miel (20g)	61,4 kcal	15,28g	0,08g	
21h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
1 barrita energética (50g)	223 kcal	27,7g	8,7g	8,4g
2 biscottes	70,5 kcal	14,15g	2,46g	0,4g
Mermelada o membrillo (20g)	55,6 kcal	13,8g	0,1g	
24h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
Batido de carbohidratos (50g)	197 kcal	41,2g	1,6g	2,9g
Leche en polvo (30g)	150 kcal	11,8g	7,8g	7,89g
ELECTROLITOS*	1488 kcal	372g		
	5080 kcal	858,08g	109,9g	137g
		67,50%	8,60%	24%

Menú	Kcal	Hidratos de carbono	Proteínas	Lípidos
3h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
2 snacks de muesli (50g)	193,5 kcal	35g	2,8g	5g
Leche en polvo (30g)	150 kcal	11,8g	7,8g	7,89g
6h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Cereales con fruta seca / cacao (100g)	402,2 kcal	49,2g	14,9g	16,2g
Frutos secos (almendras) (50g)	287,5 kcal	2,25g	9,5g	26,75g
Chocolate negro (20g)	110 kcal	13g	1g	6g
9h. 250 kcal (64 kcal + % kcal electrolitos)				
2 galletas (20g)	84 kcal	12,7g	1,62g	3,1g
12h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Pollo con arroz y zanahorias (80g)	343,4 kcal	44,2g	18,7g	10,2g
3 knacke (27g)	104,8 kcal	20g	4g	0,8g
Queso seco (50g)	202,5 kcal	13g	13g	16,75g
4 galletas chocollenas (56g)	224 kcal	32,8g	3,6g	8g
15h. 250 kcal (64 kcal + % kcal electrolitos)				
Snack de muesli (25g)	96,75 kcal	17,5g	1,4g	2,5g
18h. 1000 kcal (815 kcal + % kcal electrolitos)				
Huevo con verduras (50g)	203 kcal	29,65g	9,45g	5,2g
Sardinias en conserva (75g)	152,2 kcal		16,8g	9,45g
4 biscottes	141,2 kcal	28,3g	4,92g	0,8g
Muesli de chocolate (50g)	189 kcal	37,95g	5,8g	2,1g
Leche en polvo (30g)	150 kcal	11,8g	7,8g	7,89g
21h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
Cóctel de frutas (80g)	298,5 kcal	56,25g	8,25g	4,5g
24h. 500 kcal (315 kcal + % kcal electrolitos)				
Batido de carbohidratos (50g)	197 kcal	41,2g	1,6g	2,9g
Leche en polvo (30g)	150 kcal	11,8g	7,8g	7,89g
ELECTROLITOS*	1488 kcal	372g		
	5.025 kcal	820,2g	138,64g	137,22g
		65,20%	11%	24,5%

Tabla 2.
Ejemplo de los menús que se prepararon para la exigente travesía oceánica. Los platos que aparecen son preparados liofilizados

Remar por la noche, cuando no hay muy mala mar es muy agradable, ya que con mala mar se te cuecen las olas por no verlas y choff, con lo sequito que estaba yo, pero afortunadamente estos últimos días son apacibles, nublados pero se puede remar sin mojarte.

Mi último turno es hasta las 12 pm o 24 horas, momento en el cual aprovecho para hacer estiramientos y relajarme un poquito contemplando las estrellas, en el mejor de los casos, o las nubes y la tranquilidad de la noche Atlántica.

Seré franco: por las noches de 12 a 4 son una agonía, los dos en cabina, ni cabemos y hace un calor que no dejas de sudar por lo que se medio duermo, y se medio descansa, ahora bien el resto del día, mientras uno rema y el otro tiene la cabina entera para sí, QUÉ GUSTO!!! [...]

19.10.01

[...] tanto Pacho como yo vimos lo que tantos otros navegantes y náufragos han descrito en sus libros, FORMAS LUMINISCENTES BAJO EL AGUA y muy cerca de la barca. Lo hemos comentado por la mañana, viste esas luces ayer, no era el plancton tan típico que se ilumina con el choque de la palada del remo en el agua, eran verdaderas formas de unos 80 a 100 cm que aparecían y desaparecían velozmente. Tan negra la noche y ver esas formas luminiscentes impresiona, no sabes si es un bicho amigolo o algo que no tiene buenas intenciones [...]

22.10.01

[...] Sí, 15 días en alta mar y cruzando el Océano Atlántico a Remo tiene contenido suficiente como para hacer un primer balance:

Anímico: Tanto Pancho como yo estamos con las pilas cargadas a tope, cada vez nos hacemos más a la mar y al barco. Como no, también el uno al otro. Los dos somos bastante conformistas y nos da lo mismo 8 que 80 por lo que al tema discusiones no le damos mucho "chance". Los dos sabemos dónde nos hemos metido y estamos dispuestos a llegar a Barbados remando y con unas sonrisas en el rostro.

Físico: Los dos años de preparación están dando su resultado [...] No sólo ayudó haber hablado con otros remeros transoceánicos para preparar a tope la travesía, sino las largas horas de remos tanto en el gimnasio como en la barca. La espalda de Pancho un poco cansada pero remando a muy buen ritmo y estable, la mía de momento no se queja [...].

8 diciembre 2001

[...] Al alba, Pancho me dice "Mira a lo lejos, una pequeña mancha plana con dos montículos en el horizonte". Efectivamente, allí estaba Barbados, la isla soñada durante tres años, el destino a conseguir, la meta que nos hizo arriesgar nuestras vidas, el reto que da vida a la vida, la locura más cuerda, al menos para nosotros, la isla de Barbados.

La isla se hacía cada vez más grande, las primeras casas ya se podían apreciar, estábamos llegando, pero todavía quedaban 20 millas, y eso es todavía mucho.

El cabo Norte está a 700 m de nosotros, se ven las olas que vienen de Tenerife a reventar con fuerza en los acantilados, encima de los mismos verde, mucha vegetación verde, cuánto tiempo hacía que no veíamos el color verde. Remamos y al anochecer doblamos el cabo Norte, era nuestro primer viewpoint de los cuatro que habíamos marcado en el GPS para llegar a pasar de la regata y oscura noche. Es evidente, vamos a llegar de noche a pesar de todas las recomendaciones.

El teléfono suena, es una de las dos entrevistas que esperábamos, fue corta pero emocionante. En directo todos los canarios podían vivir junto con nosotros estos momentos tensos pero emocionantes.

Una buena planificación nutricional demuestra que esta no sólo consigue un buen mantenimiento de la condición física y mental sino que impide un deterioro como el que se produce en aquellos deportistas que acuden a un reto deportivo con una preparación deficiente en este plano. Nosotros tuvimos la satisfacción de que Pedro y Pancho consiguiesen llegar con muy poca pérdida de peso (2 kg). Sin embargo, como resultado de una mala planificación nutricional, algunos remeros tuvieron que abandonar por falta de alimentos, y a su llegada, otros mostraron claros signos de desnutrición, con pérdidas de peso de hasta de 18 kg.

