

El enfoque nutricional de Kilian Jornet en ultra trail: aceite de oliva, aceite de coco y estrategia metabólica

En este artículo, nuestra nutricionista, Virginia Pérez Mesonero, adentra cómo Kilian Jornet aprovecha su flexibilidad metabólica para utilizar aceite de oliva y aceite de coco en la Western States 100.



[Virginia Pérez](#) | [No hay comentarios](#) |

Durante su preparación para la Western States 100, Jornet compartió que se prepara la estrategia nutricional con grasas —específicamente **aceite de oliva y de coco**—en sus avituallamientos gracias a su alta **flexibilidad metabólica**. Esto refuerza la idea de que, en ultra esfuerzos de baja intensidad, las grasas se convierten en una fuente energética eficiente. Pero ojo, no empecemos todos a seguir sus pasos. No todo el mundo es Kilian y no todo el mundo puede seguir una estrategia similar.

La alimentación de Kilian Jornet: versátil y adaptada

Según diversas entrevistas y análisis:

- **Inicio del avituallamiento** : inicia tras la primera hora y repone cada 30 minutos aproximadamente, ajustando según la carrera, temperatura y

disponibilidad de puntos de comida (sólidos incluidos sándwich, pasta, puré de patata...)

- **En 2022 UTMB** : combinó hidratos en líquido y geles, proteínas y cafeína, alrededor de 100–120 g de CH por hora.
- **Western States 100** (clima caluroso): tomó entre 0,7 y 1 L de agua por hora, junto con pastillas de sal cada 30-60 min.
- **Estilo europeo vs americano** : en Europa se detiene en los avituallamientos para ingerir alimentos; en EE.UU. UU., recurra a botellas personalizadas y abastecimiento en carrera.
- **Entrenamientos en ayunas** : acostumbra realizar salidas largas (5–6 h) sin comida ni agua, lo que entrena al cuerpo para funcionar sin recursos externos.
- **100-120gr de carbohidratos/hora**: Hace años, ya se dio a conocer sus datos de ingestas de hidratos por hora, siendo de los pocos que comenzaron con tal alta ingesta, demostrando que no sólo de grasa vive el ultrero, y que su capacidad de asimilación y absorción de los diferentes sustratos es prodigiosa.



Kilian Jornet. @MattiBernitz

Evidencia científica del aceite de oliva y MCTs

Los dos tipos de grasas utilizadas por Kilian Jornet en sus estrategias de carrera previa a la WS100 fueron: el aceite de oliva, rico en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA), y el aceite de coco, fuente principal de triglicéridos de cadena media (MCTs). Ambos tienen características particulares que pueden contribuir a la energía sostenida en esfuerzos de larga duración, aunque su uso debe entenderse desde una perspectiva científica y aplicarse cuidadosamente en contexto de tolerancia digestiva y entrenamiento previo.

Aceite de oliva (MUFA)

El aceite de oliva es conocido por sus beneficios cardiovasculares y por su digestión relativamente estable. En contextos deportivos, estudios sugieren que puede ayudar a mejorar la resistencia aeróbica al favorecer la disponibilidad de grasas como fuente de energía. También se ha visto que podría reducir el esfuerzo percibido en ejercicio moderado, facilitando el rendimiento sostenido.

Aceite de coco / MCT

Los triglicéridos de cadena media (MCT), presentes en el aceite de coco, se absorben más rápido que otras grasas y pueden convertirse en energía de forma más directa. Sin embargo, su tolerancia digestiva varía mucho entre personas. Algunos estudios señalan que en dosis moderadas pueden aportar energía útil en esfuerzos prolongados, pero en exceso pueden causar molestias intestinales. No todos los atletas responden igual, y su uso debe probarse previamente en entrenamientos.

Conclusión : las grasas deben introducirse con precaución. Su beneficio depende de la adaptación individual, la estrategia de ingesta, la planificación global y las cantidades.

Flexibilidad metabólica y entrenamiento

Kilian ha declarado en muchas ocasiones que combina entrenamientos sin alimentación para que el cuerpo se acostumbre a quemar grasas de reserva. Esta práctica favorece:

- Mayor eficiencia para utilizar grasas como combustible.
- Capacidad para alternar entre grasa y glucosa según la intensidad del ejercicio (la llamada flexibilidad metabólica).
- Menor dependencia de los carbohidratos externos en carrera. Reducción de digestión problemática de hidratos en carrera, al incluir grasa como fuente estable de energía.

Este tipo de entrenamiento **requiere planificación y tiempo**, pero puede ser clave en pruebas de larga duración. Por lo que es conveniente que **lo lleves a cabo de manos de un profesional** que te ayude en la gestión.

Riesgos: digestión y tolerancia

La grasa se **digiere más lentamente que los carbohidratos**. Si se consume en carrera sin estar adaptado, puede provocar molestias como náuseas o pesadez o incluso diarrea.

Los MCT, en especial, pueden ser problemáticos si se toman en cantidades altas o sin haberlos probado antes. Se han observado en algunos estudios que la cantidad máxima recomendada son 30 gramos.

Una combinación moderada de MUFA y MCT, con hidratos, puede ser tolerable si se entrena progresivamente. Por tanto, como siempre, es fundamental **entrenar también la parte digestiva** y no experimentar el día de la competición.

Estrategia para la práctica

Basada en el enfoque de Jornet y la investigación disponible:

1. **Entrena en tiradas largas sin comida** para mejorar la capacidad de quemar grasas. Esto es más útil en hombres que en mujeres ya que estas cuentan con una mayor tasa de oxidación y una tolerancia menor a los períodos de ayuno, que pueden ser incluso bastante perjudiciales para su salud y más aún para su rendimiento.
2. **Introduzca pequeñas dosis de grasa** Durante los entrenamientos: aceite de oliva o MCT en forma líquida.
3. **Combina y ajusta con carbohidratos** para evitar bajos de energía (en la bebida o geles o comida natural).
4. **Evita probar cosas nuevas en carrera**: todo debe estar testado previamente.
5. **Escucha a tu cuerpo** y ajusta según tolerancia y sensaciones.
6. **Respetar tiempos de absorción**: usar avituallamientos frecuentes y nunca por primera vez en carrera.

Conclusión final

Kilian Jornet evidencia que una estrategia nutricional con **grasas y adaptada a ritmos aeróbicos** es viable y efectiva en un ultra trail. Pero no es un método universal:

- **Se basa en su entrenamiento y adaptación gastrointestinal**, fruto de años de trabajo.
- El aceite de oliva podría ser un aporte energético saludable y metabolizado eficientemente, pero no para todos los públicos.
- En cuanto al aceite de coco/MCT, su papel es potencial y complementario, con evidencia mixta que requiere adaptación y dosificación cuidadosa.

Este enfoque abre una vía interesante para la autonomía energética, la estabilidad glucémica y el ahorro de glucógeno, **siempre bajo un protocolo gradual y personal**, y mejor siempre supervisado por un profesional de la nutrición deportiva.