

Ella es la nutrióloga que diseña la alimentación de Isaac del Toro



La nutrióloga egresada del Tec trabaja de manera individual con el ciclista desde 2022 y adapta su alimentación a la carga de cada día

[Rebeca Ruiz](#)

Redacción Nacional CONECTA

02/09/2026

Kevin Chaires

Cortesía Andrea Flores

¿Te imaginas **desayunar** un omelette de 2 huevos acompañado de 3 rebanadas de pan, un plato grande de avena con miel, fruta y un vaso de jugo?

Para muchas personas podría parecer un desayuno abundante, pero para el ciclista mexicano de alto rendimiento [Isaac del Toro](#), el mayor exponente del ciclismo mexicano en la actualidad, es apenas el comienzo de un día de **entrenamiento**.

Detrás de la precisión con la que se determina cada alimento y cada gramo que consume el "Torito" está **Andrea Flores**, nutrióloga y egresada del [Tec de](#)

Monterrey, quien se encarga de diseñar y ajustar la **estrategia nutricional** que acompaña al ciclista en su carrera internacional.

Andrea, quien también practicó el **ciclismo de alto rendimiento** con la selección mexicana, acompaña a Isaac en competencias y **arma su plan alimenticio por día**, según su carga de entrenamiento.

Isaac del Toro, de 22 años, es un ciclista mexicano que forma parte del **UAE Team Emirates XRG** y recientemente se coronó **campeón** de la **Vuelta Alemana**, y entre su palmarés se encuentra el ser el **primer mexicano** en subir al **podio** en el **Tour de Francia** al conseguir el tercer lugar.

Andrea es la encargada de la nutrición del ciclista mexicano Isaac del Toro. Foto. Cortesía Andrea Flores



La nutrióloga de Isaac del Toro

Fue a finales del 2022 que **Andrea conoció a Isaac del Toro** y desde entonces ha formado parte de su carrera profesional.

“Empecé a trabajar con Isaac a finales del 2022. En la temporada del 2023 le fue muy bien, estaba viviendo a partir de agosto de ese año en Escocia porque estaba terminando mi maestría, y fue cuando ganó el **Tour de l'Avenir**, que es una carrera pues muy importante a nivel sub-23.

*“A finales del 2023 Isaac firma con el equipo **UAE Team Emirates**, que es con el que está actualmente”, expresó.*

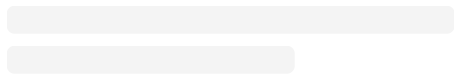
Fue el **UAE Team Emirates** el que buscó a la nutrióloga para formar parte del equipo juvenil y aunque no estaba en sus planes trabajar con un equipo, **aceptó** y después colaboró con el **equipo elite**.

*“Me dijeron: 'Andrea, vamos a tener por primera vez, además del equipo World Tour que son los grandes, un **equipo de desarrollo**, que es el equipo Sub-23'. Les dije que sí, no había manera que desaprovechara esa oportunidad”, recordó.*

Aunque por decisiones personales y tener su propio consultorio en México fue que Andrea dejó al equipo, ella sigue de manera individual siendo la **nutrióloga del ciclista**.



[View this post on Instagram](#)



Competencias y alimentación de Isaac del Toro

La alimentación de un ciclista como **Isaac del Toro** cambia dependiendo de las exigencias de cada entrenamiento y competencia, afirma la especialista en nutrición.

De acuerdo con Andrea , no se trata necesariamente de **alimentos distintos** a los que consume una persona que practica deporte de manera recreativa, sino de las **cantidades** y de la **estrategia** con la que se distribuyen.

*“De repente me escribe mucha gente y me pregunta: ‘¿Puedo consultar contigo y me das la dieta de Isaac?’ y la verdad **no funciona así.***

*“Les digo que no come nada que no coman ellos. Obviamente las diferencias, y muy grandes, son las cantidades, porque al final **un ciclista profesional es impresionante los números que mueven**”, comentó.*

En el ciclismo, los **potenciómetros** permiten conocer con precisión la energía que un atleta utiliza durante sus entrenamientos.

Esta información ayuda a Flores a **ajustar la alimentación** de acuerdo con el gasto energético de cada jornada.

Andrea acompaña a Isaac a sus competencias para brindarle la nutrición antes, durante y después del evento. Foto: Cortesía Andrea Flores



Por ello, la alimentación de Isaac no es igual todos los días. El **gasto energético** puede variar considerablemente dependiendo de la duración y la intensidad del entrenamiento o de una competencia.

*“Realmente lo que más cambia de **ingesta** dependiendo del tipo de entrenamiento que se haga, son los **carbohidratos**.*

*“Es algo que se conoce como **periodización de carbohidratos**, en la que normalmente buscamos que el **consumo de proteína y de grasa** se mantenga todos los días independientemente del entrenamiento, y lo que más cambia es la cantidad de carbohidratos que se consumen”, explicó.*

“Empecé a trabajar con Isaac (del Toro) a finales del 2022. En la temporada del 2023 le fue muy bien”.

¿Cómo afecta la nutrición en el alto rendimiento?

Si bien, **el talento y disciplina** son fundamentales para tener éxito en el deporte, **la alimentación también es clave**, así lo explica Andrea.

*“Al final, el **rendimiento** es un conjunto de muchísimos factores, el primero es la genética que eso no lo podemos controlar, lo que sí podemos controlar son otros factores para desarrollar el máximo potencial.*

*“Uno de esos factores es el **entrenamiento**, el **sueño**, las **oportunidades** que tengas, y por supuesto, la **nutrición**”, dijo.*

Aunque la alimentación no convierte a una persona en campeona, una **mala nutrición** sí puede impedir que un atleta alcance su **máximo potencial**.

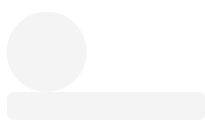
*“Una **nutrición muy bien planificada** no va a hacer que alguien sin buena genética llegue a ser **campeón mundial**, pero definitivamente una mala nutrición puede hacer que alguien que tenga ese potencial no lo alcance”.*

En el caso del ciclismo, la **alimentación** adquiere un papel relevante por la **energía que demanda** esta disciplina.

Durante una carrera, los ciclistas necesitan mantener sus **reservas de energía** para llegar a los momentos decisivos y sostener la intensidad.

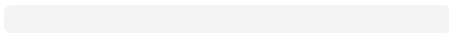
En el caso de **Isaac del Toro**, Andrea destacó que la alimentación forma parte de su preparación cotidiana y con el tiempo, comer de acuerdo con las necesidades del entrenamiento **se convirtió en un hábito**.

“Una nutrición muy bien planificada no va a hacer que alguien sin buena genética llegue a ser campeón mundial, pero definitivamente una mala nutrición puede hacer que alguien que tenga ese potencial no lo alcance”.





[View this post on Instagram](#)



Ciclismo: más que un deporte para Andrea

Cuando era pequeña, una de las reglas de su casa era hacer deporte y después de pasar por varias disciplinas, **Andrea encontró en el ciclismo una pasión.**

De hecho fue **seleccionada estatal por Nuevo León**, bajo el mando del cubano Nelson Delgado, donde fue medallista de **Olimpiada Nacional** y llegó a la **selección mexicana** para competir en los **Panamericanos Junior** en 2013 y 2014.

Fue al momento de ingresar a la carrera que dejó el **ciclismo de alto rendimiento**, pero se ha mantenido ejercitándose en dicha disciplina.

*“La verdad es que siempre tuve muy clara mi prioridad, nunca quise ser **deportista profesional**. Disfruté muchísimo esa etapa, pero tenía muy claro que una vez entrando a carrera iba a dejar de competir y ya nada más hacer el deporte más recreativo.*

*“Me interesó mucho esa parte de cómo la **nutrición** puede tener un impacto en el rendimiento y ayudarte a sentirte mejor en los entrenamientos, como más allá del físico o de cómo te ves”*

Andrea decidió estudiar la carrera de [Nutrición y Bienestar Integral](#) en el **Tec campus Monterrey**, y se especializó en nutrición deportiva con un curso internacional con la **Federación Mexicana de Ciclismo** y un diplomado en el **Comité Olímpico Internacional** que después se convertiría en maestría.

Andrea se graduó en el 2020 de la licenciatura en Nutrición y Bienestar Integral en campus Monterrey. Foto: Kevin Chaires



¿Y cuál es la dieta de Isaac del Toro?

En días normales de **entrenamientos**, Andrea comparte lo que el ciclista mexicano puede requerir, aunque realmente su plan de alimentación se hace específica de acuerdo a la actividad física de Isaac:

- **Desayuno:** omelette de 2 huevos, 3 rebanadas de pan, un plato grande de avena, miel, fruta, un vaso de jugo y mermelada.
- **Durante el entrenamiento:** consume carbohidratos mientras está en la bicicleta, principalmente mediante bebidas deportivas, geles, barritas y gomitas. Puede consumir entre 60 y 150 gramos de carbohidratos por hora, dependiendo de la duración e intensidad.
- **Después del entrenamiento:** una colación.
- **Comida:** 300-400 gramos de arroz o pasta, además de proteína, ensalada, pan y jugo.
- **Cena:** comida abundante donde se puede incluir arroz o pasta, proteína y verduras

Sin embargo, en días de una competencia, los deportistas pueden requerir hasta **8 mil o 9 mil calorías**, ingiriéndolas en gran parte durante las rodadas.

*“Por lo general (consume arriba de la bici) bebidas deportivas que tienen **carbohidratos**, geles, barritas, gomitas”, agregó.*

Siguiente parada: el Mundial de Ruta 2026

Andrea acompañará a **Isaac del Toro** en su próxima competencia internacional, se trata del [Campeonato Mundial de Ciclismo en Ruta de la UCI 2026](#) que se celebrará del **20 al 27 de septiembre en Montreal, Canadá**.

Para ello, Andrea tiene que estudiar la ruta, calcular las necesidades de carbohidratos por hora, asegurar los insumos y gestionar el presupuesto.

*“Para el día de la carrera planificamos los puntos de abasto donde el staff del equipo proporciona **hidratación y comida** a los ciclistas para mantener su ingesta de carbohidratos”, finalizó.*

Isaac del Toro: el mayor exponente del ciclismo en México

Es un ciclista profesional mexicano nacido en Ensenada, Baja California, el 27 de noviembre de 2003, quien compite actualmente para el equipo **UAE Team Emirates**.

Es considerado uno de los mayores exponentes del ciclismo en la historia de México:

- **Ganador** del **Tour de l'Avenir** (sub-23) en 2023, un resultado histórico para el país.
- Se convirtió en el **primer mexicano en subir al podio del Tour de Francia** al obtener el **tercer lugar** en la **clasificación general** de la edición de 2026.
- Encabeza la **selección mexicana** de ruta rumbo al **Mundial de Ciclismo**.

LEE TAMBIÉN:

