

Energy Gel

**GEL ENERGÉTICO TÉCNICO
CON AMINOÁCIDOS Y ELECTROLITOS.**

NARANJA Y LIMÓN

- Mezcla de carbohidratos en ratio 2:1:1 (Maltodextrina:Dextrosa:Fructosa)
- Con un plus de aminoácidos ramificados (BCAA), Arginina y Taurina
- Con minerales de fuentes asimilables
- Textura líquida con increíble sabor y digestibilidad
- Apto para Veganos



Energy Gel es un gel de la más alta calidad con una composición premium que aporta todos los ingredientes necesarios para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Además lo hemos desarrollado con una textura fluida que no te costará tragar y minimizará los problemas gastrointestinales.

Contiene una matriz idónea de tres fuentes de **hidratos de carbono**, Maltodextrina, Dextrosa y Fructosa, en ratio 2:1:1. Se ha demostrado que la ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva mejora el rendimiento (Cermak, N.M. et al., SM. 2.013; Pochmuller, M. et al., JISSN. 2.016). Además si el ejercicio es prolongado (> 2,5 h) se ha demostrado que tomar carbohidratos que se absorben por diferentes transportadores celulares (conocidos como GLUT) es la única forma de aumentar la tasa de asimilación y oxidación de hidratos de carbono exógenos por encima de los 60 g/hora (Currell, K. et al., MSSE. 2.008; Earnest, C.P. et al., JCSR. 2.004). Además, algo que poca gente conoce y/o muchos olvidan, es que el consumo de carbohidratos exógenos, durante la actividad física, minimiza los efectos inmunosupresores que produce el ejercicio intenso (Nieman, D.C. et al., EIR. 1.998).

Pero además de la combinación de carbohidratos nuestra extraordinaria fórmula cuenta con más valores añadidos ya que también le hemos incorporado:

- **Minerales:** más conocidos como **electrolitos** o sales, sobre todo el **sodio (Na)**, que es el que más perdemos con el sudor y es fundamental para mantener la hidratación durante la actividad física (cada gel aporta 111 mg) (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011). También aportan **potasio (K)** y **magnesio (Mg)**, cuya pérdida podría estar implicada en la aparición de calambres musculares, además

han sido añadidos en forma de sales altamente biodisponibles, como por ejemplo, el citrato de magnesio.

- **Aminoácidos ramificados (BCAA):** se ha demostrado que la ingesta de estos aminoácidos junto con los carbohidratos durante el entrenamiento disminuye los marcadores de daño muscular (Valentine, R.J. et al., IJS-NEM. 2.008). También los aminoácidos ramificados son altamente oxidados por el músculo, es decir, son utilizados como fuente de energía disminuyendo la utilización del glucógeno en favor de las grasas. Además la ingesta de estos aminoácidos durante el ejercicio disminuye el Síndrome de Fatiga Central (SFC), es decir, reduce la producción de Serotonina (neurotransmisor relacionado con los síntomas de cansancio y el estado de ánimo) (Kerksick, C.M. et al., JISSN. 2.018).
- **Arginina:** este aminoácido además de ser un precursor del Óxido Nítrico (ON), reduce la concentración de lactato y mejora la capacidad aeróbica. Además al ser un aminoácido glucogénico el músculo lo puede utilizar como una fuente de energía extra.
- **Taurina:** entre otros, tiene efectos antioxidantes, metabólicos y ergogénicos (Galloway, S.D.R. et al., JAP. 2.008). Su ingesta junto al resto de ingredientes ha demostrado mejorar la resistencia muscular durante el ejercicio (Hoffman, J.R. et al., JCSR. 2.008). Estabiliza las membranas celulares colaborando a pasar a través de ellas al potasio, sodio, calcio y magnesio (Bouckenooghe, T. et al., CNMC. 2.006).

Y con un sabor y digestibilidad espectaculares.

Ingredientes: Maltodextrina, agua, dextrosa, fructuosa, L-leucina, isoleucina, L-valina, acidificante: ácido cítrico, cloruro de sodio, citrato de magnesio, L-arginina, L-aurina, cloruro de potasio, conservador: sorbato de potasio, saborizante: aroma naranja o limón.

Modo de empleo: tomar un gel aproximadamente cada 45 minutos de actividad física.

Formatos disponibles: geles de 40 g y cajas de 12 geles.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	por gel (40g)	
Energía	449	kJ
	106	kcal
Grasas	0,00	g
• de las cuales saturadas	0,00	g
Hidratos de Carbono	26,0	g
• de los cuales azúcares	14,0	g
Proteínas	0,00	g
Leucina	200	mg
Isoleucina	100	mg
Valina	100	mg
Taurina	120	mg
Arginina	120	mg
Sodio	111	mg
Potasio	20,0	mg
Magnesio	43,0	mg