



Gel casero de dátil

Recetarios Carb Loading



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com

Este gel casero es una excelente fuente de energía rápida para corredores, con una combinación equilibrada de carbohidratos simples, electrolitos y cafeína para mejorar el rendimiento y retrasar la fatiga.

Tiempo de preparación:

10 minutos

Porciones:

5 porciones de 30 ml

Aporte por porción:

Calorías	Grasas	Carbohidratos	Proteínas	Fibra
95 kcal	0.2 g	25 g	0.5 g	1 g

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definción está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Ingredientes

-  6 dátiles Medjool sin hueso
-  3 cucharadas de miel de abeja
-  1 espresso (50 ml)
-  ½ cucharadita de sal o mix de electrolitos de tu preferencia
-  50 ml de agua (ajusta según la textura deseada)

Equipo de producción

-  Licuadora o procesador de alimentos
-  Taza medidora
-  Cuchara medidora
-  Embudo
-  Contenedores de goma reutilizables (soft flasks)

Preparación

1. Coloca los dátiles en un bowl con agua caliente y déjalos reposar por 5 minutos para suavizarlos.
2. Drena los dátiles y licúalos junto con la miel, el espresso y la sal o electrolitos.
3. Añade el agua poco a poco y procesa hasta obtener una consistencia semilíquida y homogénea.
4. Vierte la mezcla en los soft flasks con ayuda de un embudo.
5. Refrigerera hasta su uso; se conserva hasta por una semana.

Valor nutrimental

Alimento	Vitaminas	Minerales
Dátiles	B6, K, Niacina	Potasio, Magnesio
Miel de abeja	Riboflavina (B2)	Calcio, Zinc
Café	Niacina (B3)	Potasio
Sal/Electrolitos	-	Sodio, Cloro, Magnesio

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor

VITAMINAS	FUNCIÓN	FUENTES
Vitamina A (Retinol, Betacarotenos)	Salud ocular, piel, sistema inmunológico	Zanahorias, camote, espinacas, hígado, huevo, lácteos
Vitamina B1 (Tiamina)	Metabolismo de carbohidratos, función nerviosa	Cereales integrales, legumbres, carne de cerdo, semillas
Vitamina B2 (Riboflavina)	Producción de energía, salud ocular y piel	Lácteos, huevos, espinacas, almendras, champiñones
Vitamina B3 (Niacina)	Producción de energía, salud del sistema nervioso	Carnes magras, pescado, maní, cereales integrales
Vitamina B5 (Ácido Pantoténico)	Síntesis de hormonas y neurotransmisores	Aguacate, huevos, carne, brócoli, legumbres
Vitamina B6 (Piridoxina)	Metabolismo de proteínas, función cerebral	Plátanos, papas, pollo, pescado, garbanzos
Vitamina B7 (Biotina)	Salud del cabello, piel y uñas, metabolismo	Huevo, nueces, legumbres, plátano, salmón
Vitamina B9 (Ácido Fólico)	Formación de ADN y glóbulos rojos	Espinacas, lentejas, cítricos, aguacate, brócoli
Vitamina B12 (Cobalamina)	Formación de glóbulos rojos, función nerviosa	Carnes, mariscos, lácteos, huevo, levadura nutricional
Vitamina C (Ácido Ascórbico)	Antioxidante, absorción de hierro, sistema inmune	Cítricos, fresas, kiwi, pimientos, brócoli
Vitamina D	Salud ósea, absorción de calcio	Exposición al sol, pescado azul, lácteos, huevo
Vitamina E	Antioxidante, protege células del daño	Aceites vegetales, frutos secos, semillas, espinacas
Vitamina K	Coagulación sanguínea, salud ósea	Espinacas, col rizada, brócoli, hígado, huevo

MINERALES	FUNCIÓN	FUENTES
Calcio	Salud ósea y muscular	Lácteos, almendras, tofu, brócoli, sardinas
Hierro	Transporte de oxígeno en la sangre	Carnes rojas, espinacas, lentejas, quinoa, mariscos
Magnesio	Función muscular y nerviosa, metabolismo	Almendras, espinacas, aguacate, plátano, chocolate amargo
Potasio	Equilibrio de líquidos, función muscular	Plátanos, papa, naranja, espinacas, frijoles
Zinc	Sistema inmune, cicatrización, crecimiento celular	Carnes, mariscos, legumbres, semillas de calabaza
Selenio	Antioxidante, salud de la tiroides	Nueces de Brasil, pescado, huevo, semillas
Fósforo	Formación ósea, metabolismo energético	Carnes, pescado, lácteos, legumbres, frutos secos



RUNNERS

Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.



RUNNERS



Libera tu Salud[®]
www.liberatusalud.com