



Recomendación de geles deportivos

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

Cuando corres, especialmente largas distancias, tu cuerpo necesita una fuente de energía constante para evitar la fatiga. **La glucosa es el combustible principal de tus músculos y cerebro**, y su deficiencia puede provocar síntomas como agotamiento y fatiga.

Para evitarlo, es fundamental asegurarse de mantener niveles óptimos de glucosa durante la carrera. **Existen suplementos que te aportan esta energía de forma rápida y eficiente**, ayudando a rendir mejor.

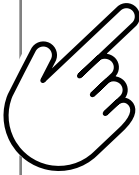
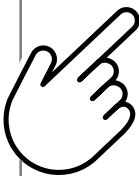
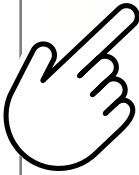
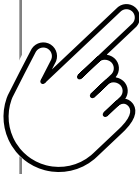
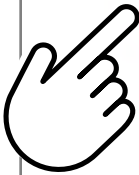
Descubre cómo optimizar tu rendimiento con la carga adecuada de glucosa y corre sin límites.

En esta guía aprenderás:

-  Cuáles son los geles más famosos del mercado.
-  Cuál es su composición.
-  Dónde conseguirlos.

La lista de los favoritos...

Nombre	Formato y composición	Foto
Power bar	Gel (25g) Combinación de carbohidratos simples y complejos junto con electrolitos	
Cliff Blocks	Energy Chews (24g) Hechos con ingredientes orgánicos Contienen cafeína y otros nutrientes más	
Gu Energy	Gel (24g) Carbohidratos simples, aminoácidos, antioxidantes y electrolitos para optimizar tu rendimiento	
Honey Stinger	Gel (21g) Hechos con miel y fáciles de digerir	

Nombre	Formato y composición	Foto
Maurten	Gel (25g) Tecnología que encapsula la glucosa y fructosa para facilitar la absorción	 
Huma	Gel (22g) Ingredientes orgánicos con una variedad de sabores	 
SIS	Gel (22g) Mezcla de carbohidratos y electrolitos mejorando la resistencia	 
Dextro	Pastillas (5g) Enriquecidas con Vitaminas B que ayudan al cuerpo a mantener un suministro constante	 
Precision Energy	Gel (30g) Contienen una mezcla de carbohidratos sin sabor que te ayudarán a darlo todo	 
Ruts	Gel (46g) Energía de liberación sostenida sin picos o bajones de energía. Hecho a base de pulpa de fruta, excelente sabor, fácil digestión con consistencia semi líquida lo que facilita su consumo durante tu competencia o entreno y es hecho en México.	 

Entonces... ¡No olvides!

Geles = energía prolongada y constante

Los geles son el impulso clave para mantener la energía en entrenamientos y competencias de larga duración. Gracias a su fórmula, tu cuerpo no tendrá problema en absorberlos rápidamente.

Usarlos de forma estratégica, junto con una buena alimentación... puede **marcar la diferencia entre llegar con fuerza a la meta o quedarse sin combustible.**

Libera tu Salud, nutriéndote desde la raíz.

Artículos relacionados dentro de nuestra guía que podrán interesarte

Te invitamos a seguir leyendo los próximos artículos para obtener una visión completa sobre cómo puedes optimizar tu nutrición y alcanzar tus objetivos como corredor:

- 1.** Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 5K y 10K.
- 2.** Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42K.
- 3.** La importancia de los carbohidratos en los corredores, en donde podrás aprender cómo agregar los carbohidratos a tu dieta diaria.



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Fuentes:

COLOMER, J. (07 de MARZO de 2017). HSN BLOG. Obtenido de HSN BLOG/
SUPLEMENTOS DEPORTIVOS PARA CORREDORES: <https://www.hsnstore.com/blog/deportes/running/suplementos-deportivos-para-corredores/>



RUNNERS



Libera tu Salud
www.liberatusalud.com