

HIGH FRUCTOSE GEL

FORMATO

80 g

SABORES

- | | |
|--------------|-------------|
| ■ Cola | ■ Cherry |
| ■ Banana | ■ Lemon |
| ■ Strawberry | ■ Speculoos |



High Fructose Gel aporta 55g de aporte de hidrato de carbono y 250 mg de sodio por gel que provienen de la maltodextrina y de la fructosa, con una proporción 10:8.

Esta formulación basada en “hidratos de carbono multi transportables”, se ha demostrado mediante estudios*, que en ejercicios prolongados el uso de carbohidratos que se absorben en el intestino por diferentes transportadores es la única forma de aumentar la tasa de asimilación y oxidación de hidratos de carbono exógenos por encima de los 60 g/hora*.

Para ello las investigaciones confirman que lo ideal es combinar fuentes de hidratos de carbono. Nosotros hemos optado por Maltodextrina, para controlar el peso molecular/osmolaridad, y la otra tiene que ser Fructosa.



MALTODEXTRINA:

- > A diferencia de la glucosa, necesita ser descompuesta, lo que se traduce en una fuente de energía más gradual y sostenida.
- > Es de índice glucémico elevado, consiguiendo un aumento rápido de glucosa en sangre sin proporcionar necesariamente un sabor excesivamente dulce que pueda llegar a saturarnos en este tipo de productos.
- > Al tratarse de una cadena de carbohidratos, presenta un peso molecular elevado lo que lleva a una solución de osmolaridad mucho más contenida, favoreciendo la digestión y reduciendo los efectos secundarios gastrointestinales.



FRUCTOSA:

- > La fructosa es un monosacárido, la forma más sencilla en la que podemos encontrar los carbohidratos, al emplearse en el ratio 1:0,8, basado en los últimos estudios maximizar la oxidación de carbohidratos exógenos frente a otras proporciones.
- > El empleo de fructosa en una proporción tan concreta se recomienda especialmente para aquellos atletas superan ingestas de hidratos de 60g/h.

*Estudios recopilados por Jeukendrup, basados en referencias bibliográficas de Jentjens, R.L (2004), Pfeiffer, B. (2010), Currell, K (2008) y Jeukendrup, A.E (2011,2014).



Banana, Strawberry, Lemon & Speculoos: Consumir un máximo de 2 unidades cada 60 minutos durante el ejercicio con aproximadamente 300 ml de agua. **Cola & Cherry (Caféina):** Consumir 1 1 unidades como máximo cada 60 minutos durante el ejercicio con aprox. 300 ml de agua.