

Mejores geles energéticos para ultra trail

Planificar su nutrición para antes, durante y después de cualquier ultra trail es clave para tener un buen desempeño.

En el pasado, la gente soportaba largos eventos con solo beber agua y comer una barra de chocolate en la mitad del camino. Hoy en día, incluso los corredores aficionados pueden disfrutar de los beneficios de los productos de nivel profesional, y los geles para correr son la opción ideal para muchas personas interesadas en pasar largas carreras de la manera más eficiente posible.

¿Por qué la gente usa geles para correr?

No hace falta decir que correr durante un par de horas o más requiere mucha energía, y la principal fuente de combustible muscular en el transcurso de un evento prolongado son los carbohidratos, que su cuerpo almacena como glucógeno. Su cuerpo puede almacenar aproximadamente 90 minutos de glucógeno si se abastece a través de la carga de carbohidratos antes de la carrera, pero después de eso corre el riesgo de quedarse sin combustible, por lo que debe consumir combustible adicional durante la carrera.

Lea también: [Alimentos para aumentar la energía y mejorar el estado anímico](#)

Hay muchas maneras de hacer esto. Las bebidas deportivas, las barritas energéticas y los frutos secos son todas opciones, pero muchas personas encuentran que el mejor método de repostar es usar geles energéticos. Estos generalmente contienen 20-30 mg de carbohidratos, son fáciles de poner en una cinta de correr y se pueden consumir rápidamente sin romper el paso.

¿Qué tipos de gel hay?

Todos los geles energéticos tienen el mismo propósito, ayudar a alimentar su carrera, y aunque vienen en diferentes formas y tamaños, hay dos tipos principales: geles isotónicos y geles energéticos.

Los geles isotónicos vienen premezclados con agua, lo que significa que no solo son más fluidos y más fáciles de llevar, sino que no tiene que preocuparse por llevar agua o comer los geles cerca de una parada de agua durante un carrera. La desventaja de esto es que son un poco más voluminosos.

Los geles energéticos, por otro lado, simplemente empaquetan una carga de carbohidratos. Este tipo puede ser más pegajoso, algunos de ellos son difíciles de bajar sin agua, pero puede empaquetar más en un pequeño cinturón de carreras y reducir el peso de lo que tiene que llevar. La compensación es cronometrarlos alrededor de las estaciones de agua en las carreras, o tener que

llevar agua contigo en largas carreras de entrenamiento.

Ambos tipos de geles también tienen opciones que **contienen cafeína**, para un pequeño impulso mental adicional, que puede ser muy bienvenido en las últimas etapas de un maratón.

¿Cuántos necesitarás para una carrera?

Lo primero que debes saber sobre los geles es que si esperas hasta que comiences a sentirte agotado antes de tomar uno, ya es demasiado tarde. Debe mantener un flujo constante de energía, comenzando mucho antes de que sus reservas se agoten.

<https://foromed.com/8-consejos-combatir-la-fatiga-mas-energia/>

"Los corredores deben agregar de 30 a 60 gramos de carbohidratos cada hora cuando corren más de 75 minutos", dice Christine Bailey, nutricionista de ONE PRO.

"Comienza a cargar combustible a los 30 minutos de comenzar la carrera. Los geles energéticos son una opción conveniente. Acompáñalos con sorbos de agua mientras corres. Recuerde que su intestino solo puede absorber 60 g de carbohidratos por hora; tomar más de lo que es probable que cause malestar estomacal".

La mayoría de los geles contienen 22 g de carbohidratos, por lo tanto, teniendo en cuenta lo anterior, puede alcanzar un máximo de tres por hora y absorber casi todos los carbohidratos que contienen. Nuestro objetivo es alcanzar ese máximo nosotros mismos cuando realizamos un evento, pero si alguna vez experimenta problemas estomacales, tomar menos geles por hora podría ayudar.

Entonces, las matemáticas son simples: dos o tres geles por hora, comenzando en la marca de 30 minutos. Sin embargo, concentrarse solo en esto puede resultar en que cargues muchos geles; si corres un maratón de cuatro horas, por ejemplo, necesitarás diez o más.

Afortunadamente, los geles que traigas no serán los únicos carbohidratos disponibles. Casi todos los maratones tendrán puestos donde puedes tomar una bebida deportiva rica en carbohidratos y algunos incluso repartir geles. Por ejemplo, en el Maratón de Londres pasas por tres puntos de recogida de gel Lucozade Sport en el camino, por lo que son tres menos los que debes llevar.

<https://foromed.com/cuanta-agua-se-debe-tomar-todos-los-dias-esto-dicen-los-estudios/>

Asegúrate de probar tus geles antes del día de la carrera, incluido el tipo que planeas agarrar en el campo. Diferentes personas reaccionan de manera diferente a cada producto, por lo que debe asegurarse de que su estómago pueda manejar la marca que elija y con qué frecuencia los toma. Y aunque beber agua para lavar un gel generalmente los hace más fáciles de tomar, no use una

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>

bebida deportiva para este propósito: solo está pidiendo una sobrecarga de azúcar desagradable que su estómago no aceptará.

TOP 5 de los mejores geles para ultra trail

Veloforte



Estos geles caen en la categoría deliciosamente delicada, ya que son solo 33 g y la forma pequeña y delgada hace que sea fácil deslizar una carga completa de ellos en una correa para correr. Sin embargo, todavía contienen 22 g de carbohidratos, y los sabores inusuales e ingredientes naturales atraerán a los corredores que tienen problemas para asimilar los sabores de frutas dulces que son estándar con muchos geles.

Prueba de sabor: después de no haber comprobado el sabor antes de tragar el gel Primo, nos sorprendió un poco el sabroso sabor a remolacha, pero no es nada desagradable. El gel Tempo se adaptará a aquellos que prefieren una ofrenda dulce, con las fechas en él compensadas por limón y jengibre, mientras que el gel Doppio, que también contiene 75 mg de cafeína, es nuestra elección del grupo con su sabor a arce y café. A pesar de su tamaño compacto, la consistencia no era demasiado viscosa tampoco, aunque todavía es mejor tomarlas con un trago de agua.

KMC NRG Gel



Una ventaja que los excursionistas y montañeros siempre han tenido sobre los corredores es que tienen que comer deliciosos pasteles de menta Kendal durante sus actividades. Claro, podrías intentar burlarte del dulce azucarado durante una carrera, pero realmente no era lo ideal. Afortunadamente, ese delicioso sabor a menta dulce ahora se ha lanzado en forma de gel, con menta cítrica, menta de chocolate y sabores de menta disponibles: se trata de menta. El gel de 70 g contiene 27 g de carbohidratos y endulza el tratamiento con electrolitos para ayudarlo a mantenerse hidratado.

Prueba de sabor: los geles Kendal son agradablemente fluidos y, aunque es mejor tomarlos con una bebida, son fáciles de tragar sobre la marcha, incluso si no tienes agua a mano. De los sabores, la menta con chocolate es nuestra favorita: la menta cítrica era francamente un poco demasiado.

Gel energético Clif Shot

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>



La compañía detrás de las barras energéticas más deliciosas del mercado también fabrica geles energéticos, que no son tan satisfactorios como una barra Clif masticable, pocas cosas lo son, pero sin duda son más fáciles de comer mientras se está en movimiento. Hay cinco geles en el rango, cada uno de los cuales contiene 24 g de carbohidratos más sal marina para electrolitos. Si está buscando un golpe de cafeína, tres de los geles lo contienen: hay 25 mg en el sabor a cítricos, 50 mg en la moca y 100 mg en el gel de café espresso doble. Una característica adicional que nos gusta es la correa de arena en el costado del gel, que se adhiere a la sección superior del paquete para que no se caiga al piso cuando lo arrancas.

Prueba de sabor: estos pequeños paquetes de energía provienen de la escuela de pegajosidad de Gu, en el sentido de que son básicamente imposibles de eliminar sin líquido a mano. Los cinco sabores son bastante intensos, especialmente el espresso doble, por lo que vale la pena diluirlos bebiendo agua al mismo tiempo.

One Pro Nutrition Energy Gel

Foromed

Noticias de salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día

<https://foromed.com>



One Pro tiene tres geles energéticos en su rango, todos los cuales entregan 22 g de carbohidratos y vienen con la ventaja adicional de 400 mg de BCAA (500 mg en el gel de arándano), que se agregan para ayudarlo a seguir disparando en todos los cilindros durante más tiempo. Los geles también contienen sal marina para ayudar a reemplazar los electrolitos perdidos en el sudor, y la versión de arándanos también contiene 50 mg de cafeína.

Prueba de sabor: aquí hay puntos para la originalidad: los tres sabores de One Pro son una desviación de la norma. El arándano es el sabor utilizado en el gel de cafeína, mientras que los geles energéticos estándar vienen en dos variedades: frambuesa y sandía, y maracuyá y lima. Este último es un triunfo de la delicia zingy. Los geles son lo suficientemente fluidos como para tragar sin beber, pero querrás eliminar la pegajosidad de tu boca, así que asegúrate de tener agua a mano cuando tomes una.

MyProtein Energy Gel Elite



Junto con 25 g de carbohidratos, estos geles contienen electrolitos como el potasio y el magnesio para reemplazar los perdidos en el sudor, así como una variedad de vitaminas B, para que pueda aumentar sus niveles mientras corre. La inclusión de vitaminas B6 y B12 en particular está diseñada para ayudar a reducir la fatiga, algo que todos los corredores apreciarán. Junto con este gel energético, MyProtein tiene un gel de recuperación, que contiene proteínas y carbohidratos para un golpe rápido y fácil después de la carrera.

Prueba de sabor: los geles Energy Gel Elite vienen en dos sabores, tropical y naranja, y este último es nuestra elección: será familiar para cualquiera que haya tomado la bebida de naranja de Lucozade Sport. El gel no es tan pegajoso que recubre el interior de la boca de una manera desagradable, pero sigue siendo lo suficientemente viscoso como para beneficiarse de ser regado con agua.