

SCIFUEL 60

simply explained



Los carbohidratos son fundamentales para el rendimiento deportivo de los atletas de resistencia:

- Mantienen la glucemia
- Proporcionan energía
- Ahorran glucógeno en los músculos y el hígado.

La recomendación de ingesta de carbohidratos es de 60-90 gramos por hora cuando la actividad es intensa o larga.



60g de carbohidratos

(maltodextrina & fructosa, relación 2:1)

Sodio: 600 mg

Potasio: 100 mg

Magnesio: 60 mg

Por cada 70g



Se puede lograr una ingesta de carbohidratos superior a 60 gramos/hora... Pero se requiere:

- 1.** Entrenar tu sistema gastrointestinal durante el entrenamiento (incremento progresivo de ingesta de carbohidratos por hora).
- 2.** Consumir carbohidratos mixtos que utilizan transportadores diferentes tales como maltodextrina y fructosa.

Bourdass, D.I.; Souglis, A.; Zacharakis, E.D.; Geladas, N.D.; Travlos, A.K. Meta-Analysis of Carbohydrate Solution Intake During Prolonged Exercise in Adults: From the Last 45+ Years' Perspective. *Nutrients* 2021, 13, 4223. [CrossRef]