



# GEO

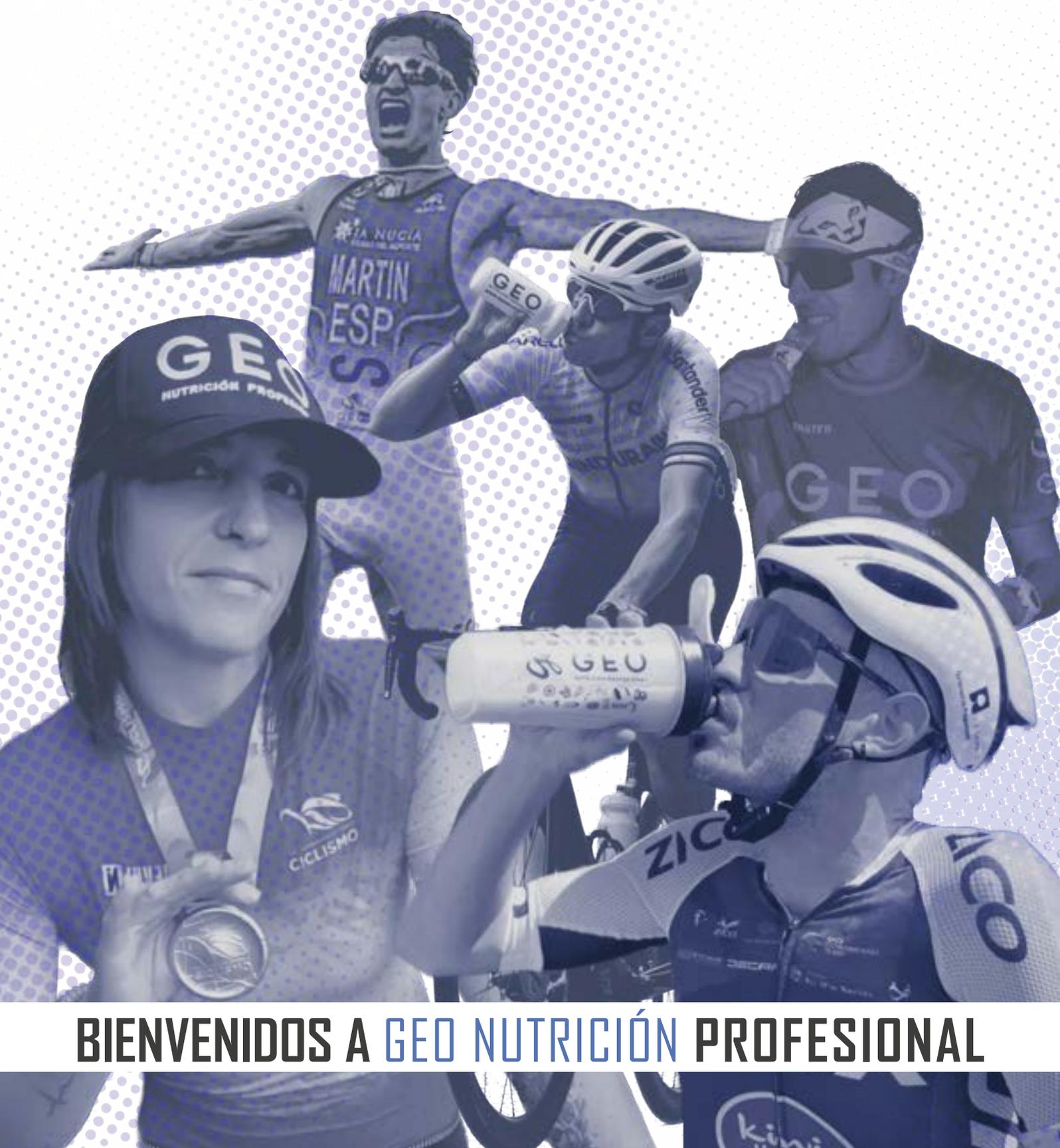
NUTRICIÓN PROFESIONAL



**LA CIENCIA  
DEL RENDIMIENTO  
GUÍA RÁPIDA  
DE SUPLEMENTACIÓN  
DEPORTIVA**

Somos una marca hecha por deportistas y para deportistas, centrados en los deportes de resistencia. Nuestros productos se caracterizan por estar formulados en base a los últimos estudios científicos, usamos *ingredientes 100% naturales*, consiguiendo así unos sabores exquisitos y evitar problemas gástricos.

Tenemos tanta pasión por los deportes de resistencia que a nuestra marca le pusimos **GEO** en homenaje a *Géo Lefevre*, inventor del Tour de Francia. Hemos creado esta guía para sintetizarte el uso de cada producto, resolverte las dudas más comunes y darte las pautas de cómo usarlos de una manera eficiente.



**BIENVENIDOS A GEO NUTRICIÓN PROFESIONAL**

# BARRITAS ENERGÉTICAS

Las barras energéticas se usan para hacer un aporte energético durante la práctica deportiva o bien como snack antes o después de los entrenamientos.

## **BARRITAS DE GOMINOLAS**

Se hacen a base de concentrado de zumo, todas tienen **30 g de carbohidratos** con una relación **2:1** y el sabor es **espectacular**.

La de sabor limón tiene un toque cítrico que la hace súper original, además conseguimos que el deportista no esté todo el rato tomando cosas dulces. De esta manera se hace más llevadero el uso de carbohidratos.

## **Sabores:**

- **FRESA**
- **LIMÓN CON TOQUE ÁCIDO**
- **ARÁNDANOS**
- **TOFFEE CON TOQUE DE SAL**
- **MANGO VERDE CON TOQUE DE SAL**
- **CEREZA**

**USO:** CUANDO EL DEPORTISTA NECESITA HACER UNA INGESTA RÁPIDA DE CARBOHIDRATOS Y QUE ESTOS SE ASIMILEN DE MANERA RÁPIDA, UNOS 10 MIN. RECOMENDAMOS SIEMPRE ACOMPAÑAR LA INGESTA DE UNOS 250-300 ML DE AGUA PARA UNA MAYOR EFICIENCIA



# BARRITAS

Barritas 100% naturales, hechas con una base de dátil medjool, higo y pasas. El sabor es espectacular, con 25 g de hidratos por barra, para satisfacer las necesidades de los deportistas que apuestan por lo más sano.

Es una barra ideal también para tomar como snack a cualquier hora del día. La barra de chocolate está muy estudiada para no derretirse incluso en condiciones de máxima temperatura.

## Sabores:

- CHOCOLATE
- FRESA

**USO:** BARRITA QUE UNA VEZ INGERIDA SE COMIENZA A ASIMILAR A UNOS 20 MIN TRÁS SU INGESTA. IDEAL PARA ESFUERZOS DE INTENSIDAD BAJA O MEDIA, YA NO SÓLO POR LA ASIMILACIÓN, SINO PORQUE ANTE INTENSIDADES ALTAS, AUNQUE ES UNA BARRITA QUE SE COME FÁCILMENTE, LA INGESTA NO ES TAN RÁPIDA COMO UNA BARRITA DE GOMINOLA O GEL.



# GELES ENERGÉTICOS NATURALES

Los geles energéticos es una manera muy eficiente de ingerir hidratos de carbono, los cuales, a su vez, serán asimilados de manera muy rápida por nuestro organismo. Sólo superados por una ingesta de hidratos en estado líquido.

Nuestros geles no dejan indiferente a nadie y esto se debe a que usamos ingredientes 100% naturales para su fabricación. La fructosa se la damos con el sirope de ágave ecológico que usamos, ya que el 80% es fructosa. Luego el gel cítrico lleva concentrado de zumo de limón (lleva el concentrado de unos 8 limones) y el gel de cola concentrado de uva roja.

Tienen **30 g de hidratos** por gel con una relación **2:1** y de lo que más orgullosos no sentimos es que **están exquisitos, no son empalagosos y no dan problemas estomacales.**

## Sabores:

- CÍTRICO
- COLA (TIENE 80 mg CAFEÍNA)





**USO:** CUANDO EL DEPORTISTA NECESITA HACER UNA INGESTA RÁPIDA DE CARBOHIDRATOS Y QUE ESTOS SE ASIMILEN DE MANERA MUY RÁPIDA, MENOS DE 5 MIN. RECOMENDAMOS SIEMPRE ACOMPAÑAR LA INGESTA DE UNOS 250-300 ML DE AGUA PARA UNA MAYOR EFICIENCIA.

# ISOTÓNICO

Este tipo de suplementos se toman para reponer los minerales perdidos por el sudor, principalmente sodio, magnesio, potasio, calcio, fósforo...

Las sales minerales son esenciales para mantener el rendimiento deportivo, ya que ayudan a reponer los electrolitos perdidos a través del sudor. Entre los más importantes están:

**Sodio y Cloro:** Favorecen la retención de líquidos, evitando la deshidratación y manteniendo el equilibrio hídrico.

**Potasio:** Es clave para la contracción muscular y la prevención de calambres.

**Magnesio:** Reduce la fatiga y mejora la función neuromuscular.

**Calcio:** Participa en la transmisión nerviosa y la contracción muscular.

**Fósforo:** Esencial para la producción de energía.

Sin estos minerales, el cuerpo puede experimentar fatiga, calambres y disminución del rendimiento.

Se pueden tomar en dos formatos: **sales dentro de cápsulas o bien polvo** para diluir en el agua que además de sales aportan hidratos de carbono..

## SALES CÁPSULAS

Es una manera sencilla de transportar las sales, sobre todo en pruebas largas. Además es una buena opción para la gente que quiere llevar sólo agua, sin mezclar con hidratos de carbono.





**USO:** LO IDEAL ES TOMAR 2 CÁPSULAS POR HORA O BIEN UNA CÁPSULA CADA 30 MIN Y SIEMPRE ACOMPAÑADO DE AGUA. SI SE OPTA POR UNA CÁPSULA CADA 30 MIN HAY QUE INGERIR UNOS 100-150 ML Y SI TOMAMOS 2 EL DOBLE. ESTO ES MUY IMPORTANTE PARA EVITAR PROBLEMAS GÁSTRICOS Y UNA MEJOR EFICIENCIA.

# AUBISQUE

Son sales con hidratos de carbono, 32 g por cada 500 ml. Se caracterizan por tener un sabor exquisito y no ser empalagosa, aunque se ingiera con temperaturas elevadas.

Sabores:

- LIMÓN
- MELOCOTÓN - POMELO



**USO:** VA A DEPENDER UN POCO DE LA SUDORACIÓN POR HORA Y DE LA INTENSIDAD, PERO ENTRE 250 – 500 ML/H.



# AUBISQUE PLUS

A nivel de sales es como el Aubisque, pero se caracteriza por llevar 80 g de hidratos por cada 500 ml. El éxito de este producto es que a pesar de la concentración de carbohidratos no queda empalagoso, no da problemas estomacales y tiene un rico sabor.

Sabor:

- **LIMÓN**

**USO:** ES MUY RECOMENDABLE PARA ENTRENAMIENTOS DE MUCHA INTENSIDAD Y PARA LA COMPETICIÓN. AL TENER 80 G DE HIDRATOS POR SOBRE ES UNA MANERA MUY SENCILLA DE PODER HACER UNA CARGA ALTA DE HIDRATOS, COMBINADO SIEMPRE CON GELES O BARRITAS, POR HORA.



# ROUBAIX

Es un suplemento muy recomendado tras grandes esfuerzos para acelerar la recuperación del deportista.

## ROUBAIX

Su composición está minuciosamente estudiada con un aporte por ingesta de 10 g de proteínas, 24 g de hidratos, 470 mg de sodio, 300 mg de magnesio, el 100% de las vitaminas del grupo B,...

Sabor:

- **LIMÓN**
- **FRESA**

**USO:** LO IDEAL ES USARLO TRAS ENTRENAMIENTOS DE ALTA INTENSIDAD O GRAN VOLUMEN. SI SE TOMA DURANTE LOS 20 MIN POSTERIORES AL EJERCICIO SU EFICIENCIA ES MAYOR QUE SI SE TOMA PASADO ESE TIEMPO. ADEMÁS SI LO TOMAMOS JUNTO A LA CREATINA MONOHIDRATO AUMENTAREMOS LA EFICIENCIA.



# CREATINA

Es uno de los suplementos con más evidencias científicas, que hace años se asociaban sólo a deportes de fuerza, pero desde hace unos años y gracias a las últimas investigaciones se ha introducido a los deportes de resistencia, se obtienen grandes beneficios como:

- Durante el ejercicio de alta intensidad el ATP (Adenosín Trifosfato que es la principal fuente de energía para las células) disminuye y se produce la fatiga. La principal función de la creatina monohidrato es aumentar las reservas de fosfocreatina para producir más energía en forma de ATP y de esta manera alimentar los músculos durante el ejercicio de alta intensidad mejorando así la resistencia y la eficiencia.
- Es el suplemento perfecto para los deportistas de resistencia. Además, si eres de los que entrena días seguidos, la creatina monohidrato te ayudará a recuperar los músculos para estar preparado para el siguiente entrenamiento.
- Ayuda a amortiguar la aparición del ácido láctico, ayudando a aumentar la resistencia.
- Ingrediente clínicamente demostrado para ayudar a aumentar la fuerza muscular y para aumentar la masa corporal magra.
- **USO:** Es un producto que lo suyo es pesarlo en una báscula de precisión y siempre se debe de acompañar de algo de hidratos. Algo muy fácil para una correcta asimilación es preparar la dosis en 250 ml de Aubisque que al llevar hidratos hará que se asimile mejor.
- **Días de descanso:** 0,08 – 0,10 g por peso corporal en el desayuno. Como vas a comer algo durante el mismo no hace falta que lo disueles en Aubisque.
- **Días de entrene light:** 0,08 – 0,10 g por peso corporal 20 min antes del entrenamiento.
- **Días cañeros:** 0,08 – 0,10 g por peso corporal 20 min antes del entrene y justo tras el entrenamiento otra dosis. Si tienes Roubaix o cualquier otro tipo de recovery, estaría bien si lo tomas mezclado con este.

**NOTA:** CUANDO SE TOMA CREATINA HAY QUE AUMENTAR LA INGESTA DIARÍA DE AGUA EN UNOS 500 ML, PARA FAVORECER LA ACCIÓN BENEFICIOSA DE LA CREATINA TANTO A NIVEL MUSCULAR COMO CELULAR.

LAS PERSONAS CON PROBLEMAS DIGESTIVOS, QUE ESTÉN EN PROCESO DE RECUPERACIÓN INTESTINA, DE RECUPERACIÓN GÁSTRICA... Y QUE HAGAN INGESTAS DE MAS DE 5G TIENEN QUE TENER EN CUENTA QUE LA CREATINA PUEDE DIFICULTAR LA DIGESTIÓN.



# GLUTAMINA

- Es el aminoácido que tiene más presencia en nuestro organismo, fundamental en épocas de gran entrenamiento.

## Sus funciones son:

- Favorece que las células utilicen mejor el glucógeno.
- Ayuda a que el hígado genere glucógeno muscular.
- Controla los picos de insulina, haciendo que tu energía se mas estable.
- Mejora las conexiones neuromusculares, haciendo que seas mas eficiente.
- Previene el sobre entrenamiento.
- Mantiene activo el sistema inmunológico.

**USO:** UNOS 5 G DISUELTOS EN 150 ML DE AGUA.

- DÍAS DE DESCANSO NO HACE FALTA TOMARLO
- DÍAS DE INTENSIDAD MEDIA O DESCANSO ACTIVO: UNA TOMA EN EL DESAYUNO
- DÍAS CAÑEROS: UNA TOMA EN EL DESAYUNO Y OTRA EN LA MERIENDA O CENA.



# SPRINT

La cafeína es uno de los suplementos más utilizados en el ámbito deportivo debido a sus efectos ergogénicos y más avalados por los estudios científicos, es decir, su capacidad para mejorar el rendimiento físico y mental. Aquí os detallamos cómo puede influir en la actividad deportiva y su uso adecuado:

## MEJORA DEL RENDIMIENTO FÍSICO

- **Aumenta la resistencia:** Reduce la percepción de fatiga y permite mantener el esfuerzo durante más tiempo, especialmente en actividades aeróbicas como correr o nadar.
- **Incrementa la fuerza y potencia:** Ayuda en deportes de alta intensidad y corta duración al potenciar el rendimiento muscular.

## ESTIMULACIÓN DEL SISTEMA NERVIOSO CENTRAL

- Mejora el enfoque, la concentración y el tiempo de reacción.
- Reduce la percepción del esfuerzo, lo que puede ser clave en pruebas de larga duración.

## MOVILIZACIÓN DE GRASAS

Promueve el uso de ácidos grasos como fuente de energía, ahorrando glucógeno muscular, lo cual es ventajoso en deportes de resistencia.

## ACELERACIÓN DE LA RECUPERACIÓN

Combinada con carbohidratos, la cafeína puede celerar la reposición de glucógeno muscular post-ejercicio.

**USO:** LA DOSIS EFECTIVA VARÍA ENTRE 3-6 MG DE CAFEÍNA POR KILOGRAMO DE PESO CORPORAL.

- POR EJEMPLO, UNA PERSONA DE 70 KG PODRÍA TOMAR ENTRE 210 Y 420 MG DE CAFEÍNA ENTRE EL COMIENZO DE LA COMPETICIÓN O ENTRENAMIENTO Y DURANTE EL MISMO. A TENER EN CUENTA QUE LOS DEPORTISTAS QUE HAGAN PRUEBAS DE MAS DE 5H PODRÍAN USAR MAS YA QUE EL CUERPO LA VA ELIMINANDO.



# TE ORIENTAMOS EN CÓMO ALIMENTARTE Y SUPLEMENTARTE ANTES DE ENTRENAMIENTOS CAÑEROS O COMPETICIÓN.



## ALIMENTACIÓN

Lo primordial, antes que suplementarse, es comer sano. El día previo para un entrenamiento de calidad es muy importante hacer una buena ingesta de macro y micro nutrientes con el fin de preparar el cuerpo para el esfuerzo. Los objetivos principales deben de ser:

- Maximizar las reservas de glucógeno.
- Mantener el cuerpo hidratado.
- Evitar molestias gástricas.

Os ponemos un ejemplo de dieta tipo que en base a gusto, podéis ir variando.

### Desayuno

- **Carbohidratos complejos:** Avena, pan integral o cereales bajos en azúcar.
- **Proteína ligera:** Yogur, huevos o queso fresco.
- **Grasas saludables (en moderación):** Aguacate, nueces o almendras.
- **Frutas:** Plátano, fresas o cualquier fruta rica en carbohidratos.

### Almuerzo

- **Carbohidratos complejos:** Arroz, pasta o quinoa como base.
- **Proteína magra:** Pollo, pescado blanco o tofu.
- **Verduras cocidas o al vapor:** Zanahorias, calabacín o espinacas.
- **Fruta**
- **Evita:** Salsas grasas o frituras.

#### Ejemplo:

- Pechuga de pollo a la plancha, arroz blanco con un toque de aceite de oliva y calabacines salteados.

**NOTA:** Los que necesitéis hacer una carga muy optima de hidratos tenéis la opción de tomar 500 ml de **AUBISQUE PLUS** que os ayudará a estar hidratados a la par que sumar 80 g de carbohidratos de fácil absorción.



## Cena

- Ligera y fácil de digerir, similar al almuerzo pero en menor cantidad.
- Prioriza carbohidratos como patata cocida, boniato,... con una fuente de proteína baja en grasa.

## Hidratación el día previo.

1. **Beber agua regularmente durante todo el día**, ajustando según tu nivel de actividad y el clima.
2. **Bebidas con electrolitos** (si el entrenamiento será largo o en climas cálidos) para garantizar niveles óptimos de sodio, potasio y magnesio.

## Snacks entre comidas

- Fruta fresca o deshidratada (plátano, dátiles).
- Galletas de arroz con mantequilla de almendra.
- Yogur natural con miel.

## Evitar si o si el día previo

1. **Comidas muy grasosas o picantes:** Pueden causar molestias digestivas.
2. **Alcohol:** Afecta la hidratación y la calidad del sueño.
3. **Exceso de fibra:** Podría provocar hinchazón o malestar gastrointestinal.

## Ejemplo de menú completo

- **Desayuno:** Tostada de pan integral con aguacate y un huevo cocido, más un plátano.
- **Media mañana:** Yogur natural con una cucharada de miel y unas nueces.
- **Almuerzo:** Ternera a la plancha, arroz blanco con zanahorias al vapor y una manzana.
- **Merienda:** Batido de frutas (plátano y fresa).
- **Cena:** Pechuga de pavo a la plancha, patata cocida y calabacín salteado.
- **Hidratación:** Agua a lo largo del día + 500 ml de Aubishi Plus, mas aun si vamos a sudar mucho el día anterior.

# DESAYUNO PREVIO A LA COMPETICIÓN

El desayuno antes de una competición de resistencia debe proporcionar energía sostenida, ser de fácil digestión, y evitar molestias gastrointestinales. Aquí tienes recomendaciones clave.

## Características del desayuno

1. **Alto en carbohidratos:** Para llenar las reservas de glucógeno que se hayan gastado por la noche. Este gasto es pequeño por lo que no debe de ser un desayuno copioso, que enlentece la digestión y paralelamente conlleva un gasto energético.
2. **Moderado en proteínas:** Para evitar una digestión lenta.
3. **Bajo en grasas y fibra:** Para prevenir problemas digestivos.
4. **Hidratación:** Acompañado de líquidos para asegurar un buen nivel de hidratación.

Opciones de desayunos, que según sea mas o menos copioso habría que dejar entre 2-3h antes de la competición.

## Avena con fruta

- 1 taza de avena cocida con leche o agua.
- 1 plátano en rodajas o fresas.
- Una cucharadita de miel.

## Pan tostado:

- 2-3 rebanadas de pan con un poco de aceite y pavo.

## Yogur con granola

- Yogur bajo en grasa con 1/2 taza de granola o cereal.
- Un puñado de frutas como arándanos o pasas.

## Smoothie energético:

- 1 vaso de leche o bebida vegetal.
- 1 plátano, 1 cucharada de avena, y un poco de miel.
- Puedes añadir una pizca de proteína en polvo, si estás acostumbrado a consumirla.

## Arroz blanco con huevo:

- 1 taza de arroz blanco cocido.
- 1 huevo cocido o revuelto.
- Acompañado de un poco de fruta

### SI TUVIERAS POCO TIEMPO ENTRE EL DESAYUNO Y EL ESFUERZO (1-2 HORAS ANTES):

Opta por alimentos más ligeros y fáciles de digerir:

- Un plátano con un puñado de pasas.
- Un panecillo blanco con miel.
- Un yogur líquido o bebida deportiva.

### IMPORTANTE EVITAR

- Alimentos grasos (tocino, mantequilla en exceso).
- Comidas altas en fibra (como salvado en grandes cantidades).
- Alimentos desconocidos para tu sistema digestivo.

### HIDRATACIÓN PREVIA

- Entre el desayuno y 1h antes del esfuerzo, bebe entre 400-600 ml de agua o bebida isotónica si ves que vas a sudar mucho durante el esfuerzo.
- La hora previa bebe pequeños sorbos, si lo has hecho bien ya estás hidratado y el beber sería por no tener la boca seca. Pero es importante la hora previa no beber mucho para evitar tener que orinar durante el esfuerzo.

Se sigues nuestras indicaciones te asegurarás de estar llen@ de energía y evitarás molestias durante la competencia. ¡Éxito!

## Recomendaciones de ingesta de carbohidratos según la intensidad y duración del entrenamiento

| Intensidad/Tipo de Entrenamiento                | Duración        | Ingesta Recomendada              |
|---|-----------------|----------------------------------|
| Baja Intensidad (Zonas 1-2)                     | Menos de 90 min | 3-5 g CH/kg de peso corporal/día |
| Moderada (Zona 3, sesiones de 1-3 h)            | 90 min - 3 h    | 5-7 g CH/kg/día                  |
| Alta Intensidad (Zona 4, 1-3 h/día)             | 1-3 h           | 6-10 g CH/kg/día                 |
| Muy Alta Intensidad (Zona 5, entrenos extremos) | Más de 4 h      | 8-12 g CH/kg/día                 |

# SUPLEMENTACIÓN

Ahora nos vamos a centrar en la suplementación durante la competición o entrenamiento de calidad. La ingesta de suplementos va a depender de dos factores:

- Duración de la actividad deportiva.
- La intensidad a la que realice.

Si vas a competir a una intensidad media o alta, o bien estás realizando entrenamientos cañeros un producto que no te puede faltar para tomar es la Creatina Monohidrato.

La **suplementación durante un entrenamiento intenso** tiene como objetivo mantener el rendimiento, retrasar la fatiga y apoyar la recuperación. Dependiendo del tipo de ejercicio y su duración, la suplementación puede proporcionar carbohidratos, electrolitos, proteínas u otros compuestos beneficiosos. A continuación describimos los beneficios clave:

## Beneficios de la suplementación durante el entrenamiento:

### 1. REPONER ENERGÍA:

- **Carbohidratos rápidos** (bebidas, geles o barritas): Ayudan a mantener los niveles de glucosa en sangre y reponer el glucógeno muscular, evitando caídas en el rendimiento.

### 2. MANTENER LA HIDRATACIÓN:

- **Electrolitos** (sodio, potasio, magnesio,...): Reemplazan los minerales perdidos por el sudor, haciendo mas eficiente al deportista y evitando posibles calambres.
- Las bebidas isotónicas que combinan electrolitos y carbohidratos, mejorando la absorción de agua.

### 3. REDUCIR EL DAÑO MUSCULAR:

- **Las proteínas** ayudan a prevenir el catabolismo muscular, favoreciendo la recuperación incluso durante el entrenamiento.
- Útiles en entrenamientos de fuerza o resistencia prolongada.

### 4. MEJORAR LA RESISTENCIA:

- **Cafeína**: Incrementa la concentración, disminuye la percepción de fatiga y puede mejorar la utilización de las grasas como fuente de energía.



# ACTIVIDAD DE 1H DE DURACIÓN

## ■ Intensidad baja:

- No se necesita nada.

## ■ Intensidad media:

- 500 ml de **AUBISQUE** (minerales + 32 g de hidratos) tras el entrenamiento

**Objetivo:** recuperar los minerales perdidos y recuperar los depósitos de glucógeno lo antes posible.

## ■ Intensidad alta:

- 20-30 min antes de comenzar deberías de hacer una ingesta de **CREATINA** disuelta en 250 ml de **AUBISQUE**
- Unos 10 min antes del entrenamiento tomar una capsula de **SPRINT** (100 mg de cafeína). 500 ml de **AUBISQUE** durante el entrenamiento

**Objetivo:** recuperar los minerales perdidos y recuperar los depósitos de glucógeno lo antes posible. La cafeína es para llegar al último tercio de entrenamiento con mas chispa

# ACTIVIDAD DE 2H DE DURACIÓN

## ■ Intensidad baja:

- Si hace calor y se va a sudar, se necesitaría 500 ml de **AUBISQUE** durante la actividad, unos 250 ml por hora que habría que compaginar con 200 – 300 ml de agua. Si eres ciclista y no se va a sudar mucho con 500 ml de agua /h sería suficiente.
- Si el entrenamiento es corriendo debes de meter también 1 **GEL o BARRITA** cada 45 min.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos y en el caso de los corredores meter por hora unos 45 – 50 g de hidratos.

## ■ Intensidad media:

- Debes tomar durante 500 ml de **AUBISQUE**, repartidos en 250 ml por hora. Además debes de complementarlo con 250 – 400 ml de agua por hora.
- Si haces ciclismo tendrías que tomar un **GEL o BARRITA** a los 45 o 50 min. Pero si corres deberías de meter un **GEL o BARRITA** cada 30 min.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos. Los ciclistas deberían de meter unos 45 g de hidratos por hora y los corredores unos 80 g.

## ■ Intensidad alta:

- 20-30 min antes de comenzar deberías de hacer una ingesta de **CREATINA** disuelta en 250 ml de **AUBISQUE**.
- Debes de tomar una dosis de 500 ml **AUBISQUE PLUS** bebiendo 250 ml/h, complementando la ingesta de líquidos con 250 – 450 ml de agua /h.
- Si eres ciclista cada 45 min debes de meter un **GEL o BARRITA**, en la primera ingesta que hagas si metes un **GEL con 80 – 100 mg** de cafeína te vendrá muy bien de cara al último tercio de entrenamiento.
- Si corres tendrías que hacer la ingesta cada 30 min y el **GEL con cafeína** tomarlo a la hora.
- Al terminar un recuperador como el **ROUBAIX** junto a una dosis de **CREATINA** ayudará a acelerar la recuperación.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos. Los ciclistas deberían de meter unos 70 g de hidratos por hora y los corredores unos 80 - 100 g.

## ACTIVIDAD DE MÁS DE 3H DE DURACIÓN:

### ■ Intensidad baja:

- Si hace calor y se va a sudar, se necesitaría 500 ml de **AUBISQUE** durante la actividad, unos 250 ml por hora que habría que compaginar con 200 – 300 ml de agua. Si eres ciclista y no se va a sudar mucho con 500 ml de agua /h sería suficiente.
- Si eres ciclista debes de meter 1 **GEL o BARRITA** cada 45 min.
- Si eres corredor debes de meter 1 **GEL o BARRITA** cada 30 min.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos y en el caso de los ciclistas meter por hora unos 45 – 50 g de hidratos y los corredores unos 80 g.

### ■ Intensidad media:

- 20-30 min antes de comenzar deberías de hacer una ingesta de **CREATINA** disuelta en 250 ml de **AUBISQUE**
- Debes tomar durante 500 ml de **AUBISQUE**, repartidos en 250 ml por hora. Además debes de complementarlo con 250 – 400 ml de agua por hora. Pero te aconsejamos si eres corredor usar **AUBISQUE PLUS** para poder meter algo mas de hidratos por cada 250 ml ingeridos
- Debes de tomar un **GEL o BARRITA** a los 30 min.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos. Los ciclistas deberían de meter unos 70 - 80 g de hidratos por hora y los corredores unos 80 - 100 g.

## ■ **Intensidad alta:**

- 20-30 min antes de comenzar deberías de hacer una ingesta de **CREATINA** disuelta en 250 ml de **AUBISQUE**.
- Debes de tomar una dosis de 500 ml **AUBISQUE PLUS** bebiendo 250 ml/h, complementando la ingesta de líquidos con 250 – 450 ml de agua /h.
- Cada 30 min debes de meter un **GEL o BARRITA**.
- A partir de los 30 min debes de comenzar las tomas a ser posible **GEL con cafeína** y a partir de ahí cada 1 hora y hora y media hacer otra ingesta de cafeína.
- Al terminar un recuperador como el **ROUBAIX** junto a una dosis de CREATINA ayudará a acelerar la recuperación.

**Objetivo:** Poder reponer los minerales perdidos. Ya seas ciclista o corredor debes de meter unos 80 – 100 g de hidratos por hora.

## **IMPORTANTE**

Para entrenamiento de mas de 4-5h de duración es muy importante que cada 2h 30 metamos algo salado, en lugar de dulce. Ya sea una barrita salada, un panecillo con jamón, bolitas de arroz blanco con sal...

Si no se hace podemos sufrir de aliestesia, un rechazo al dulce, que impedirá que te nutras bien ya que te impedirá tomar geles y barritas.

## **RECOMENDACIONES A TENER EN CUENTA PARA UNA MAYOR EFICIENCIA**

- Si vas a usar cafeína, antes de tu prueba clave, debes de estar 7 – 9 días sin tomarla. De esta manera los efectos serán mayores.
- Cada vez que consumas un gel o barrita debes de tener en cuenta que debes de acompañar cada gramo de hidrato de 10 ml de agua con el fin de tener una mejor osmolaridad estomacal. De esta manera evitarás problemas gástricos y una mayor eficiencia energética. Es decir, si tomas un gel de 30 g debes de beber unos 300 ml
- Lo que vayas a tomar en competición debes de entrenarlo con el fin de afinar al máximo lo que te sienta bien y lo que no
- ¿Cómo saber los gramos de hidratos que necesitas por hora?

Este es un concepto fundamental pero donde la gente se pierde y se guían por lo que le dicen. Es muy sencillo, debes de analizar tus ritmos en entrenamientos cañeros y en competición para poder hacer dicho calculo sabiendo los consumos de cada zona de entrenamiento.

| Zona de Entrenamiento                    | Intensidad                   | Duración del Ejercicio           | Recomendación de Carbohidratos |
|--|------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| Zona 1 - 2 (Aeróbica baja, 50-70% FCmáx) | Baja                         | >90 min                          | 30 g CH/h                      |
| Zona 3 (Aeróbica alta, 70-80% FCmáx)     | Moderada                     | 1-2.5 h                          | 30-60 g CH/h                   |
| Zona 4 (Umbral anaeróbico, 80-90% FCmáx) | Alta                         | 1-2.5 h                          | 60-90 g CH/h                   |
| Zona 5 (VO2 máx, 90-100% FCmáx)          | Muy alta (esfuerzos máximos) | >2.5 h (deportes de resistencia) | Entre 90-120 g CH/h            |

- Para una correcta hidratación es muy importante saber el líquido a ingerir y si tomar sales o no en base a la intensidad.

| Zona de Entrenamiento                    | Intensidad                   | Recomendación de Líquidos  |
|--|------------------------------|--|
| Zona 1 -2 (Aeróbica baja, 50-70% FCmáx)  | Baja                         | 150-250 ml cada 20 min (agua o bebida isotónica ligera)            |
| Zona 3 (Aeróbica alta, 70-80% FCmáx)     | Moderada                     | 200-300 ml cada 15-20 min (bebida isotónica con sales)             |
| Zona 4 (Umbral anaeróbico, 80-90% FCmáx) | Alta                         | 250-350 ml cada 15-20 min (bebida isotónica con carbohidratos)     |
| Zona 5 (VO2 máx, 90-100% FCmáx)          | Muy alta (esfuerzos máximos) | 300-400 ml cada 15 min (bebida isotónica con carbohidratos o agua) |

**NOTA:** En climas cálidos o húmedos, aumentar la ingesta en un 25-50%.

**Si te has quedado con alguna cuestión no dudes en contactarnos:**

**Email:** [juandelatorre@geonutricion.es](mailto:juandelatorre@geonutricion.es)

**Tlf.:** 628.163.603





# GEO

NUTRICIÓN PROFESIONAL



**SALUD Y  
NATURALEZA  
DE LA MANO**