

NUTRINAT · THE BODY CODE METHOD™

Tu Kit de *Geles*

Todo lo que necesitas saber para elegir, calcular y usar tus geles sin miedo a tener problemas gastrointestinales.

Elegir bien tus geles puede ser la diferencia entre terminar fuerte o sufrir el fondo.

Aquí aprendes todo.

POR QUÉ LOS GELES IMPORTAN

No dejes tu energía *al azar*.

Cuando corres, tu cuerpo va gastando la energía que tiene guardada. En carreras largas esa energía no alcanza, y ahí es donde entran los geles: para reponerla antes de que se acabe.

Un gel es carbohidrato de rápida absorción — **energía rápida**.

- **Bien usados**, evitan que sientas el famoso muro o se te acabe la energía antes de terminar el fondo o competencia.
- **Mal usados** (o sin probar), pueden caerte mal justo el día que más importa y para el que te has preparado tanto tiempo.

Este kit es para que llegues a tu carrera sabiendo exactamente qué gel usar, cuántos llevar y cómo tomarlos.

QUÉ ES UN GEL Y QUÉ HACE EN TU CUERPO

Solo es *carbohidrato*, en formato práctico.

Un gel deportivo es una dosis concentrada de carbohidratos (normalmente entre **20 y 30 g** por sobre). Tu cuerpo lo absorbe rápido y lo convierte en energía disponible casi de inmediato.

- Por eso son tan prácticos: pesan poco, caben en tu short y te dan energía sin tener que masticar ni digerir mucho.
- No son "químicos" ni algo malo: son simplemente carbohidratos (o azúcar) en un formato fácil de llevar mientras corres.

CÓMO LEER LA ETIQUETA

Aprende a leerla y elige mejor

- **Gramos de carbohidrato:** cuánta energía te da cada gel (normalmente 20-30 g).
- **Tipo de carbohidrato:** muchos combinan glucosa y fructosa. Esa mezcla se absorbe mejor y se tolera más en carreras largas.
- **Cafeína:** algunos traen, otros no. Puede dar un empujón, pero nunca la estrenes en carrera — para eso están tus fondos.
- **Electrolitos:** algunos incluyen sodio, útil en calor o distancias largas, aunque nunca reemplazan los líquidos que debes consumir.
- **Textura:** hay geles más líquidos y más espesos. Cambia qué tan fácil te cae o qué tanto los disfrutes. Depende de cada quién.
- **Sabor:** los de sabores naturales o cítricos suelen ser más agradables al paladar. Hay más concentrados o artificiales, y otros sutiles o sin sabor.

CUÁNTOS GELES LLEVAR

Repón energía de forma constante en carreras largas, empezando temprano y no cuando ya te sientes mal.

21K: la mayoría necesita reponer durante la carrera de forma regular.

42K: reposición constante y planeada desde el inicio; llevas más geles porque corres más tiempo.

El número exacto depende de tu peso, tu ritmo, cuánto tiempo te tome y qué tanto tolera tu estómago. *La cantidad exacta por hora, personalizada a ti, es justo lo que trabajamos en Fuel Your Pace.*

CÓMO ELEGIR EL TUYO

No hay un "mejor gel" universal — hay el mejor gel **para ti** y tu objetivo. Considera:

- **Sabor:** vas a tomarlo corriendo y cansada; que te sea agradable importa.
- **Textura:** si los muy espesos te dan náuseas, busca uno más líquido.
- **Con o sin cafeína:** puede ser útil, pero no es necesario.
- **Disponibilidad:** elige uno que consigas fácil en México para practicar en tus fondos.
- **Tolerancia:** lo más importante. El mejor gel es el que tu estómago acepta sin problemas.

Tu estómago también *se entrena*

El error más común es estrenar geles el día de la carrera.

- Antes de comprar una caja llena, cómpralo individual para saber si lo toleras y te gusta.
- Prueba tus geles en tus entrenamientos largos, en condiciones parecidas a las de tu carrera.
- Empieza de a poco: introduce uno y observa cómo te cae.
- No combines marcas, en especial si apenas los estás probando por primera vez.
- Tómalos siempre con agua, nunca con bebida deportiva al mismo tiempo (juntos pueden caer pesados).
- Si un gel te cae mal, prueba otro tipo o textura antes de descartarlo por completo.
- Para el día de la carrera, usa solo lo que ya probaste y sabes que toleras.

ERRORES COMUNES

- Estrenarlos el día de la carrera.
- Tomarlos sin agua.
- Tomarlos junto con bebida deportiva (demasiada azúcar junta puede caer pesado).
- Empezar a tomarlos cuando ya te dio el bajón (vas tarde).
- Consumir menos de los que necesitas.
- Elegir por moda o marca en vez de por tolerancia.

ALTERNATIVAS A LOS GELES

No todo tiene que ser gel. Otras fuentes de carbohidrato de rápida absorción:

- **Gomitas o pastillas deportivas:** más fáciles de tolerar para algunos estómagos, pero más lentas de consumir y menos prácticas.
- **Dátiles o arándanos:** opción natural; funcionan para quien los tolera, aunque el cuerpo suele necesitar mucha más azúcar de la que aportan y puedes quedarte corto.

Lo importante es que cubran la energía que necesitas y que los hayas probado antes.

EL SIGUIENTE PASO

Ya sabes elegir, calcular y probar tus *geles*.

Ese es un paso enorme para no dejar tu energía al azar. Pero tus geles son solo una parte de tu estrategia de carrera. Cómo los integras con tu carga de carbohidratos, tu desayuno y tu hidratación — y las cantidades exactas para tu cuerpo — es lo que hace la diferencia completa.

Tu cuerpo es capaz de mucho más de lo que crees cuando lo nutres bien.

¿Quieres tu estrategia completa del día de carrera?

Race Day Decoded te lleva paso a paso desde la carga de carbohidratos hasta el desayuno previo a la competencia.

¿Quieres una estrategia personalizada mes a mes para tu meta?

Eso es Fuel Your Pace, mi programa de acompañamiento.