

Energy GUM Bar

BARRITA ENERGÉTICA DE GOMINOLA CON AMINOÁCIDOS Y ELECTROLITOS

NARANJA

- Aporta 23,4 g de carbohidratos por barra
- Con un plus de aminoácidos ramificados (BCAA), Arginina y Taurina
- Con minerales de fuentes asimilables: Na, K y Mg
- Textura de Gominola con increíble sabor y digestibilidad
- Apto para Veganos



Energy GUM Bar es una barra de gominola de la más alta calidad con una composición premium que aporta todos los ingredientes necesarios para mejorar el rendimiento en tus entrenamientos y competiciones. Se trata de la **adaptación** de nuestro **Energy Gel al formato barra de gominola**, 30 g de magnífica textura de fácil masticación que no te costará tragar, evitando así los problemas gastrointestinales.

Contiene dos fuentes de **hidratos de carbono**, Dextrosa (en forma de jarabe de glucosa) y Sacarosa, que sin embargo me aportan 3 tipos de carbohidratos, ya que la Sacarosa es una fuente de Glucosa y Fructosa. Estos son necesarios porque se ha demostrado que la ingesta de carbohidratos durante la práctica deportiva mejora el rendimiento (Cermak, N.M. et al., SM. 2.013; Pochmuller, M. et al., JISSN. 2.016). Además, las últimas investigaciones han demostrado que una alta ingesta de hidratos de carbono durante la práctica deportiva, sobre todo de larga duración (> 2,5 h), mejora la función neuromuscular (Urdampilleta, A et al. Nutrients. 2.020) y también mejora la recuperación post-entreno tanto a nivel de daño muscular como a nivel energético porque acorta los tiempos de resíntesis del glucógeno (Viribay, A. et al. Nutrients. 2.020).

Pero además de la combinación de carbohidratos nuestra extraordinaria fórmula cuenta con más valores añadidos ya que también le hemos incorporado:

- **Minerales:** más conocidos como **electrolitos** o sales, sobre todo el **sodio (Na)**, que es el que más perdemos con el sudor y es fundamental para mantener la hidratación durante la actividad física (cada barra aporta aprox. 112 mg) (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011). También aportan **potasio (K)** y **magnesio (Mg)**, cuya pérdi-

da podría estar implicada en la aparición de calambres musculares, además se han sido añadidos en forma de sales altamente biodisponibles, como, por ejemplo, el citrato de magnesio.

- **Aminoácidos ramificados (BCAA):** se ha demostrado que la ingesta de estos aminoácidos junto con los carbohidratos durante el entrenamiento disminuye los marcadores de daño muscular (Valentine, R.J. et al., IJS-NEM. 2.008). También los aminoácidos ramificados son altamente oxidados por el músculo, es decir, son utilizados como fuente de energía disminuyendo la utilización del glucógeno en favor de las grasas. Además la ingesta de estos aminoácidos durante el ejercicio disminuye el Síndrome de Fatiga Central (SFC), es decir, reduce la producción de Serotonina (neurotransmisor relacionado con los síntomas de cansancio y el estado de ánimo) (Kerksick, C.M. et al., JISSN. 2.018).
- **Arginina:** este aminoácido además de ser un precursor del Óxido Nítrico (ON), reduce la concentración de lactato y mejora la capacidad aeróbica. Además al ser un aminoácido glucogénico el músculo lo puede utilizar como una fuente de energía extra.
- **Taurina:** entre otros, tiene efectos antioxidantes, metabólicos y ergogénicos (Galloway, S.D.R. et al., JAP. 2.008). Su ingesta junto al resto de ingredientes ha demostrado mejorar la resistencia muscular durante el ejercicio (Hoffman, J.R. et al., JCSR. 2.008). Estabiliza las membranas celulares colaborando a pasar a través de ellas al potasio, sodio, calcio y magnesio (Bouckenooghe, T. et al., CNMC. 2.006).

Y como todos los productos de Crown Sport Nutrition® con un sabor y digestibilidad espectaculares.

Ingredientes (Naranja): Jarabe de glucosa, sacarosa, agua, pectina (pectina, correctores de acidez: tartrato sódico-potásico, polifosfato; maltodextrina), corrector de acidez: ác. cítrico; aminoácidos ramificados (L-Leucina, L-Isoleucina, L-Valina), citrato de magnesio, sal marina, colorante: carotenos; L-arginina AKG, L-aurina, aroma, almidón de maíz, cloruro potásico, aceite de recubrimiento (aceite de coco, agente de recubrimiento: cera carnauba).

Puede contener trazas de gluten, huevo, pescado, soja y leche (incluida lactosa).

Modo de empleo: tomar una barrita aproximadamente cada 45 minutos de actividad física.

Consejos profesionales:

- **Si tomas también Isodrink & Enegy:** ingerir una barrita aproximadamente cada hora de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir una barrita cada 30 minutos (2 barritas/hora).
- **Si NO tomas Isodrink & Enegy:** ingerir una barrita aproximadamente cada 30 minutos (2 barritas/hora) de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir una barrita cada 20 minutos (3 barritas/hora).
- En este caso, como recomendación profesional para evitar la deshidratación, te sugerimos la ingesta de aproximadamente 1 cápsula de PRO Salt Caps cada 60 - 90 minutos de actividad física.
- **Si NO tomas Isodrink & Enegy y quieres combinarlos con nuestros Energy Gel o Energy Bar:** ingerir una barrita aproximadamente cada 30 minutos (2 barritas/hora) de actividad física. A partir de las 3 horas, ingerir una barrita cada 20 minutos (3 barritas/hora). Pero si los combinas con nuestros Energy Gel, puedes sustituir o ir alternando una barrita con un gel. Y si eliges nuestras Salty Energy Bar (barritas saladas) podrías eliminar la ingesta de la cápsula de PRO Salt Caps.

Sabores disponibles CON cafeína: Cola y Fresa.

Sabores disponibles SIN cafeína: Naranja

Formatos disponibles: barritas de 30 g y cajas de 12 barritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por barrita (30 g)
Energía	1.393 kJ 328 kcal	418 kJ 98,0 kcal
Grasas	0,20 g	0,10 g
• de las cuales saturadas	0,10 g	0,00 g
Hidratos de Carbono	78,1 g	23,4 g
• de los cuales azúcares	67,1 g	20,1 g
Proteínas	2,10 g	0,63 g
Sal	0,93 g	0,28 g
Leucina	666,6 mg	200 mg
Isoleucina	333,3 mg	100 mg
Valina	333,3 mg	100 mg
Taurina	400 mg	120 mg
Arginina (AKG)	400 mg	120 mg
Sodio	372 mg	112 mg
Potasio	66,7 mg	20,0 mg
Magnesio	143,3 mg	43,0 mg



crownsportnutrition.com

[crownsportnutrition](https://www.facebook.com/crownsportnutrition)

info@crownsportnutrition.com

[@crownsnutrition](https://twitter.com/crownsnutrition)

[@crownsportnutrition](https://www.instagram.com/crownsportnutrition)

[Crown Sport Nutrition](https://www.linkedin.com/company/crown-sport-nutrition)

Colaboradores:

