

HyperBar 45 + Caffeine

**BARRITA DE GOMINOLA ALTA EN CARBOHIDRATOS
CON UN PLUS DE CAFEÍNA Y SODIO**

NEUTRO

- Aporta 45 g de Carbohidratos y 80 mg de Cafeína
- Mezcla de Glucosa y Fructosa en ratio 1:0,8
- Con un plus de Sodio (Sal marina) 165 mg
- Textura de gominola con alta digestibilidad
- Sabor Neutro, sin aromas añadidos
- Apto para Veganos



En **Crown Sport Nutrition** hemos pensado en todos aquellos atletas que necesitan un aporte mayor de carbohidratos durante la práctica deportiva, por eso hemos desarrollado la **línea de productos Hyper**. Con ellos se pueden alcanzar fácilmente consumos superiores a los 60 g/hora de carbohidratos.

Dentro de esta línea tenemos **HyperBar 45+Caffeine**, que es la **adaptación a formato gominola** de nuestro **Hyper-Gel 45+Caffeine**. Por lo tanto, se trata de una barrita doble de 60 g (2x30 g por envase) de la más alta calidad y con una composición ideal de hidratos de carbono, cafeína y sodio, nutrientes necesarios para mejorar el rendimiento tanto de los entrenamientos como de las competiciones de larga duración. En esta barrita doble tendrás 45 g de carbohidratos (realmente 46,1 g), 80 mg de cafeína y un aporte extra de Sodio (aprox. 165 mg).

HyperBar 45+Caffeine contiene la mezcla idónea, según la ciencia, de hidratos de carbono, **Glucosa y Fructosa**, en **ratio 1,25:1** (comúnmente conocido como **1:0,8**), en este caso lo conseguimos usando 3 ingredientes, la sacarosa (como fuente de glucosa y fructosa) y directamente jarabes de glucosa por un lado y de fructosa por otro. Se ha demostrado que en ejercicios prolongados el uso de carbohidratos que se absorben en el intestino por diferentes transportadores (conocidos como SGLT-1 y GLUT) es la única forma de aumentar la tasa de asimilación y oxidación de hidratos de carbono exógenos por encima de los 60 g/hora (Currell, K. et al., MSSE. 2.008; Earnest, C.P. et al., JSCR. 2.004). Para ello las investigaciones dicen que lo ideal es combinar fuentes que aporten glucosa y otras que aporten fructosa.

¿Por qué combinarlos en ratio 1,25:1 (1:0,8) y no en el clásico 2:1 u otro?

Porque las últimas investigaciones han demostrado que con este ratio conseguimos la **máxima oxidación de hidratos de carbono exógenos**, es decir, que nuestro cuerpo obtenga la **máxima eficiencia energética** de los carbohidratos consumidos (74% de eficiencia) (Rowlands, D.S. et al., SM. 2.015).

A modo de resumen y como conclusión sobre los hidratos de carbono empleados, en el marco de los productos

con una alta concentración de carbohidratos para tomar durante el esfuerzo, lo más importante es que la eficiencia energética de los hidratos de carbono exógenos consumidos sea máxima y minimizar al máximo los problemas gastrointestinales y, según la ciencia, a día de hoy, esto solo se consigue combinando estas fuentes de carbohidratos que aporten Glucosa y Fructosa, y en las proporciones comentadas de **1,25:1** (más comúnmente conocida como **1:0,8**) (Rowlands, D.S. et al., SM. 2.022).

Con Cafeína: le hemos añadido cafeína, el ingrediente más efectivo para la mejora directa del rendimiento, tanto de resistencia como de fuerza (Grgic, J. et al., BJSM. 2.019). Ésta además de activar el Sistema Nervioso Central (SNC), retrasa la fatiga y optimiza el uso de los combustibles celulares (glucógeno y grasa). Pero lo más importante es que mejora la contracción muscular (Lopes, J.M. et al., JAP. 1.983), de ahí su eficacia sobre todo cuando empieza la fatiga.

Para completar la fórmula le hemos añadido como aporte del mineral **Sodio (Na)**, el cloruro sódico en forma de **Sal marina**. El sodio es el electrolito más importante durante la práctica deportiva, porque es el que más perdemos con el sudor y es fundamental para mantener la hidratación durante la actividad física (Panel NDA. EFSA Journal. 2.011).

¿Por qué debemos consumir altas cantidades de carbohidratos durante la práctica deportiva?

Porque, 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).

¡Textura de Gominola!

Para todos aquellos que quieren ir cambiando de texturas entre geles y bebidas, les ofrecemos la opción del formato sólido de barrita, pero en forma de gominola. A diferencia con otro tipo de barritas (avena, dátil, etc.) es que ésta **si no quieres no necesitas masticarla**, ya que puedes dejarte un trocito en un lado de la boca y esperar a que poco a

poco se vaya deshaciendo, cosa que no ocurre con las otras barritas, que sí o sí, tienes que masticarlas para poderlas tragar.

¡Sabor neutro! Sin aromatizantes, ni edulcorantes, ni colorantes, ni conservantes

Para minimizar al máximo los problemas gastrointestinales

que se puedan producir, hemos desarrollado un producto de alta pureza, por lo que no tiene sabor, solo a nivel orgánico tiene un ligero toque dulce que aportan los propios ingredientes, sacarosa, glucosa y fructosa, nada más. No contiene aromatizantes, ni edulcorantes, ni colorantes, ni conservantes.

Ingredientes: Sacarosa, agua, jarabe de glucosa, jarabe de fructosa, gelificante: pectina (pectina, correctores de acidez: tartrato sódico-potásico, polifosfato; maltodextrina), sal marina (cloruro sódico), corrector de acidez: ácido cítrico; aceite de recubrimiento (aceite de coco, agente de recubrimiento: cera carnauba), (0,13%) cafeína.

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

Modo de empleo: En función de las necesidades individuales, en cuanto al aporte de carbohidratos, se puede tomar de una barrita doble cada intervalo de 20, 30 o 45 minutos. *Para esta dosificación hay que tener en cuenta también la cantidad de cafeína que aporta cada barrita. Para mayor comodidad: como el envase contiene 2 barritas de 30 g, también se pueden consumir de manera individual.

Consejos profesionales:

- **Para superar fácilmente los 60 g/hora de carbohidratos** puedes combinar libremente cualquiera de los productos de la **línea Hyper:** HyperDrink 90, HyperGel 45, HyperBar 45 o HyperGel 30.
- *Para llegar a consumir esas altas ingestas de carbohidratos recomendamos entrenar el estómago y consultar con un nutricionista deportivo.
- **Para tener una hidratación óptima** es necesario beber como mínimo entre 400 y 600 ml durante la actividad física, bien sea en forma de agua o de una bebida deportiva como **Isodrink & Energy** que además aporta sales minerales y un extra de carbohidratos.
- **Si el ambiente es muy caluroso y/o húmedo:** para mantener una correcta hidratación además de la ingesta de líquido comentada en el punto anterior, es necesario un aporte extra de sales, por lo que se recomienda ingerir aprox. **1 cápsula de PRO Salt Caps** cada 60 minutos (1 h) de actividad física.

Sabores disponibles CON y SIN Cafeína: Neutro (Sin sabor añadido)

Formatos disponibles: Barritas de 60 g (2 x 30 g) y cajas con 10 barritas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL	Por 100 g	Por 60 g
Energía	1.345 kJ 317 Kcal	807 kJ 190 Kcal
Grasas	0,20 g	0,10 g
• de las cuales saturadas	0,20 g	0,10 g
Hidratos de Carbono	76,8 g	46,1 g
• de los cuales azúcares	69,4 g	41,7 g
Proteínas	0,10 g	0,10 g
Sal	0,69 g	0,41 g
• de la cual Sodio	275 mg	165 mg
Cafeína	133 mg	80 mg



crownsportnutrition.com

info@crownsportnutrition.com

@crownsportnutrition

crownsportnutrition

@crownsnutrition

Crown Sport Nutrition

Colaboradores:

