

# GEL CON MENTOL PARA DEPORTISTAS DE RESISTENCIA

## PARTICIPANTES



20 HOMBRES Y 20 MUJERES  
CICLISTAS, MARCHADORES Y ATLETAS

## PROCEDIMIENTO



1-2 HORAS  
 $26,5 \pm 2,6^\circ \text{C}$   
 $56,7 \pm 16,0 \% \text{HR}$



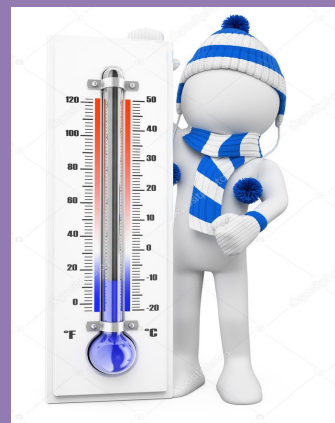
3 GELES DIFERENTES

ALTO CONTIENE 0,5 % L-MENTOL  
BAJO CONTIENE 0,1 % L-MENTOL  
CON NO CONTIENE L-MENTOL



CUESTIONARIO

## SENSACIONES ENFRIAMIENTO



1. MAYOR EN ALTO (5,0)
2. BAJO PUNTUÓ 3,5
3. CON PUNTUÓ 1,0

DIFERENCIAS POST-HOC

CON-BAJO ( $p < 0,0005$ )

CON-ALTO ( $p < 0,0005$ )

BAJO-ALTO ( $p = 0,22$ )



## PUNTUACIÓN SABOR A MENTA

1. MAYOR EN ALTO (5,0)
2. BAJO PUNTUÓ 4,0
3. CON PUNTUÓ 2,0

DIFERENCIAS POST-HOC

CON-BAJO ( $p < 0,0005$ )

CON-ALTO ( $p < 0,0005$ )

BAJO-ALTO ( $p = 0,13$ )

## PUNTUACIÓN DE DULZURA

1. ALTO 3,0 (1,8 - 3,0)
2. BAJO 3,0 (3,0 - 3,0)
3. CON 3,0 (3,0 - 4,0)

DIFERENCIAS POST-HOC

CON-ALTO ( $p = 0,09$ )



## VALORACIÓN GLOBAL

1. CON 4,0 (3,0 - 4,0)
2. BAJO 4,0 (2,0 - 4,0)
3. ALTO 2,0 (1,0 - 3,0)

DIFERENCIAS POST-HOC

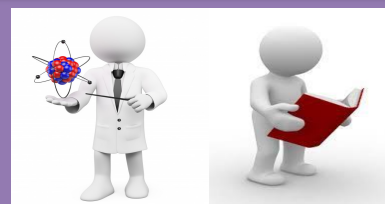
CON-ALTO ( $p < 0,0005$ )

BAJO-ALTO ( $p < 0,001$ )

GEL AL 0,1 % L-MENTHOL  $\uparrow$  SENSACIÓN ENFRIAMIENTO



CREADO POR SANTIAGO SANZ  
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Stevens JC, Ross MLR, and Vogel RM. Development of a "cooling" menthol energy gel for endurance athletes: Effect of menthol concentration on acceptability and preferences. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*. (2021).