# Bebidas Isotónicas Caseras



Esta bebidas incluyen en su composición bajas dosis de sodio, normalmente en forma de ClNa o bicarbonato sódico, azúcar o glucosa y habitualmente potasio y otros minerales. Estos componentes ayudan en la absorción del agua.

Normalmente, las bebidas isotónicas son isotónicas o ligeramente hipotónicas, pues una concentración excesiva de solutos entorpecerá la absorción del agua, incluso en relación al agua sola. Para que esto no suceda los hidratos de carbono no deben superar el 10% de la bebida.

Otros componentes que se han estudiado para mejorar la absorción del agua son: carbohidratos que no incrementen la osmolaridad, o sea que no vuelva la bebida hipertónica y entorpezca la absorción, como la maltodextrina, un polímero de la glucosa con menos osmolaridad; aminoácidos como la glicina, glutamina y la alanina parece que puedan tener una función similar a la de la glucosa en la absorción del agua; también dipéptidos o tripéptidos que reducen la presión osmótica en relación con los aminoácidos.

Otros componentes que se les añaden y que no estan relacionados con la mejora en la absorción de agua son: minerales, magnesio y calcio; aminoácidos, pensando más en reponer los que se han degradado; carbohidratos de asimilación lenta para reponer las reservas de glucógeno; vitaminas, si se incluyen, son más recomendables las hidrosolubles( vitamina C y grupo B) ya que el grupo B esta relacionado con el metabolismo y el exceso, tanto C como B, se elimina fácilmente con la orina, las

liposolubles, son menos recomendables, sobre todo D y A ya que no tiene mucha relación con la actividad física y son más dificiles de eliminar; tambien se añaden saborizantes y colorantes que solo tiene funciones organolépticas.

Las bebidas isotónicas no son imprescindibles y en actividades de menos de una hora, no presentan prácticamente ventajas respecto al agua, y el resto de solutos( sodio, glucosa, etc) se reponen en la siguiente comida.
Si se quiere ahorrar el precio de una de estas bebidas, uno mismo se puede preparar la famosa limonada alcalina que no tiene nada que envidiar a estas bebidas

Bebida Isotónica Casera

Su aporte de agua evita la deshidratación y la concentración de hidratos de carbono en un 6%-8% es efectiva para mantener el equilibrio de líquidos, proporcionar energía, reducir la degradación de las reservas de glucógeno, ayudar a mantener estables los niveles de glucosa en sangre y acelerar la asimilación del agua. Si la bebida tuviera menos del 5% de azúcares, adolecería de poco valor energético, pero si esa proporción superara el 10% se retrasaría el vaciamiento gástrico y la absorción de agua, lo que podría provocar diarrea y otras molestias gastrointestinales. La combinación de hidratos de carbono simples y complejos dependerá del objetivo que se pretenda conseguir con la bebida. En deportes de corta duración y alta intensidad se recomiendan bebidas isotónicas que lleven glucosa, y en los de larga duración e intensidad media-alta, se aconsejan las que combinan hidratos de carbono simples (glucosa, fructosa, sacarosa) y complejos (maltodextrinas).

El uso conjunto de hidratos de carbono diferentes mejora la absorción intestinal de agua. La glucosa es el azúcar clave del metabolismo y nuestro cuerpo la utiliza como fuente de energía. La fructosa no debería ser el carbohidrato predominante si el objetivo es un aporte rápido de energía, porque se absorbe más lentamente que la glucosa y puede causar molestias gastrointestinales aunque hace más agradable la bebida al paladar.

El aporte de sales minerales no es necesario tras ejercicios moderados de menos de una hora de duración, salvo en caso de mucho calor y sudoración. No obstante, sodio, cloro y potasio mejoran el sabor de las bebidas y favorecen la hidratación en los deportistas. Las siete bebidas isotónicas suministran sodio, potasio, magnesio, calcio, cloro y fósforo. Isostar aporta las mayores cantidades de sodio, magnesio y calcio, y Santiveri las de potasio y cloruros. En cuanto a los fosfatos, la mayor cantidad la ofrece Nutri Sport y Powerade no contiene este mineral. Hay suficiente concordancia entre las cantidades indicadas en los etiquetados con las obtenidas en el laboratorio en magnesio, sodio, potasio y calcio. Con el cloro y el fósforo no se pudo realizar esta comprobación.

Importancia de la hidratación

Una buena hidratación es fundamental para mejorar el rendimiento físico. No hay que

esperar a tener sed, porque ésta no aparece hasta que se ha perdido un 1 ó 2% del agua corporal, cuando el rendimiento ya ha comenzado a disminuir.
Lo ideal es tomar la bebida fresca pero no fría (10-15º C), antes, durante y después del ejercicio y en sorbos de 100-150 ml.
A mayor sudoración, más agua y sales minerales hay que reponer.

Evitemos tomar bebidas con cafeína antes del ejercicio: tienen efectos diuréticos que pueden acentuar la deshidratación.

Elaborar en casa una bebida isotónica natural Se puede elaborar fácilmente una bebida isotónica, que saldrá más económica, no contendrá ingredientes artificiales y aportará los mismos beneficios de una bebida comercial.

La formula consiste en añadir a un litro de agua las siguientes sustancias:
500 mg de bicarbonato sódico
500 mg de sal
300 mg de cloruro potásico (venta en farmacias)
3 cucharadas soperas de azúcar
El zumo de dos piezas de fruta fresca
Recetas Hagalo Ud mismo
Ingredientes
1 litro de agua
60 g. de azúcar (3 cucharadas soperas)
1 cucharadita (tamaño para té) de bicarbonato de sodio
1 cucharadita (tam. para té) de sal
Jugo de 1 limón (pasado por colador).
Mezclar todo, y listo.

FÚTBOL Paso a Paso

**por Alejandro Luis Trionfini**