

BEBIDAS DEPORTIVAS DISEÑADAS PARA  
LA RECUPERACIÓN DE SALES  
MINERALES .

Isotónicas.

## Porcentaje de agua en el cuerpo humano

100%



Feto

80%



Bebé en el nacimiento

70%



Adulto normal

50%



Persona anciana

- El sudor esta directamente relacionado con la pérdida del agua que hay en nuestro cuerpo. por lo cual debemos hidratarnos antes, durante y después de la actividad física para reponer el agua perdida.



- Se recomiendan bebidas isotónicas durante y después de una Actividad Física
- Un cuerpo mal hidratado no funciona correctamente
- No permitir que llegue la sed

Todo ser viviente debe beber agua para sobrevivir



# BEBIDAS ISOTÓNICAS



- Son preparados que contienen azúcares y minerales en la misma proporción osmótica que la sangre, de modo que los componentes se absorben muy rápidamente.



- Mantienen en equilibrio todos los líquidos y electrolitos que se encuentran en el cuerpo.
- Evitan las lesiones producidas por calor (fatiga, calambres, síncope...)
- Favorecen una recuperación óptima tras el esfuerzo
- Evitan la deshidratación y con ello previenen el dolor muscular y las lesiones músculo-esqueléticas.

# COMPOSICIÓN ADECUADA DE UNA BEBIDA

## ISOTÓNICA:

- 
- Cada 100 ml .....4 a 8 gr.de hidratos de carbono de fácil absorción (fructosa, glucosa, sacarosa...)
- 0,05 y 0,12 gr.de sodio
- 8 y 35 calorías



¡OJO!

Este químico está presente en las bebidas isotónicas y es causante de muchos males...

# TARTRAZINA

- Es un **colorante alimentario de color amarillo** intenso que tiene cierto parentesco químico con la aspirina.
- La **tartrazina** como colorante aparece en las etiquetas de los productos que lo contienen con los códigos **E102** (Unión Europea) y **Amarillo 5** o **Yellow 5** (FDA-USA).





# TARTRAZINA

E102 AMARILLO No 5 (FDA)



**1**

## **Función**

Colorante alimentario  
(amarillo limón)

**2**

## **Tipo**

Colorante sintético

**3**

## **Presente en:**

Zumos, refrescos,  
sopas, salsas,  
helados, chicles...

**4**

## **Advertencias:**

Asma, rinitis, cefaleas,  
visión borrosa, picazón,  
daño cromosómico,  
manchas moradas,  
tumores...

## A TENER EN CUENTA:

### ‣ **Isostar:**

‣ Las más altas concentraciones de sodio entre las bebidas del mercado.

### ‣ **Aquarius:**

‣ Como defecto podemos destacar unas concentraciones de sodio bajas.

### ‣ **Gatorade:**

‣ Sodio igual cantidad que el Powerade y doble que el Aquarius.

### ‣ **Nutri-Sport:**

‣ También contiene la mayor cantidad de fosfatos de todas.

‣ A la vez que posee vitaminas.

‣ **Powerade:** las concentraciones de Na y K son menores.

‣ Las concentraciones de Mg y Ca son muy bajas. Única que no posee fosfatos.

### ‣ **Upgrade:**

‣ tiene unas bajas concentraciones de sodio.



**EL EXCESO DE MINERAL PUEDE ACARREAR RIESGOS...**  
**Y NO CONFUNDIR BEBIDAS ISOTÓNICAS CON BEBIDAS**  
**ENERGIZANTES ...**

## BEBIDA ISOTÓNICA NATURAL:

### Receta que puedes preparar de forma sencilla:

- .1 litro de agua.
- .1 cucharada de bicarbonato sódico.
- .1 cucharada de sal.
- .1 cucharada de azúcar.
- .El zumo de dos limones.



## BIBLIOGRAFÍA:

- 
- [www.metabolismoalmáximo.com](http://www.metabolismoalmáximo.com)
- Youtube: Alimenta
- Nutri-responde
- Consumer
- Esmateria.com

**Autores: ALUMN@S 3ºH PMAR IES BENJAMÍN**  
**CURSO 16/17**