

Bebida deportiva casera

Paciente:

Para un litro de bebida:

- ✓ Agua: cantidad suficiente.
- ✓ 50 g de azúcar común.
- ✓ 1 gramo de sal común (blister de aspirina).
- ✓ el jugo de 1 naranja o de 1 limón.

Preparación:

- Mezclar el azúcar, la sal y el jugo de fruta en un vasito con agua caliente para que se disuelvan bien.
- Agregar agua hasta completar un litro.
- Llevar a la heladera.

Modo de consumo:

Antes del entrenamiento:

- 500 ml 1 hora antes de iniciar el entrenamiento.

Durante el entrenamiento:

- 100 a 200 mililitros cada 10 a 15 minutos de ejercicios.

Después del entrenamiento:

- 500 ml inmediatamente y
- 150 ml cada 15 minutos durante 3 horas (o lo necesario para compensar la diferencia de peso pre y post entrenamiento).

Nota: También pueden consumirse las bebidas deportivas industrializadas, pero debe tenerse en cuenta que contengan hidratos de carbono (evitar las “0% azúcar” ó las “0 kcal”).