

BEBIDA ISOTÓNICA PARA DEPORTISTAS

Todos sabemos que cuando hacemos deporte y sudamos estamos perdiendo, además de agua, sales minerales (sodio, potasio, cloro, magnesio, zinc...) necesarias para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Por ello no es suficiente con beber agua, es preciso reponer esas sales minerales que has perdido con el esfuerzo.

Este proceso se produce de forma refleja: al practicar deporte se eleva la temperatura corporal, para regularla se produce la sudoración, perdiendo agua y sales. La pérdida de estas sales hace que disminuya la capacidad de trabajo, así pues, el tomar bebidas isotónicas es beneficioso para el rendimiento deportivo y ayudan considerablemente a reponer más rápidamente las pérdidas ocasionadas por el ejercicio.

Pero es cierto que estas bebidas salen caras para usarlas a diario en nuestros entrenamientos, por lo que te propongo una fórmula casera. El siguiente preparado es una bebida isotónica en regla, no tiene nada que envidiar a los preparados comercializados, quizás el sabor, pero tiene a favor el ser totalmente natural, sin saborizantes, colorantes, ni conservantes y... económica.

Si lo deseas puedes prepararla añadiendo el zumo de la fruta que te guste, mejor si es natural, para darle otro sabor.

Ingredientes

Bicarbonato Sódico 500 mg.
Sal 500 mg.
Azúcar 60 gr. (3 cucharadas soperas)
Zumo de limón (o naranja) 2 piezas
Agua 1 litro

Si no puedes pesar los 500 mg de sal y de bicarbonato, equivalen al blister vacío de una aspirina.

Lo ideal sería prepararla una hora antes de consumirla, pero como a veces no es fácil, prepárala justo antes de salir, para evitar pérdidas de calidad.

CONSEJOS SOBRE HIDRATACIÓN

- Antes de salir a correr debes beber, al menos, dos vasos de agua. No es necesario que la bebas de seguido, mejor incluso a pequeños sorbos.
- Cuando vuelvas hay que recuperar las pérdidas, toma la bebida isotónica o agua en cantidad suficiente, al menos medio litro y mejor si está fresca pues se asimila más rápidamente.
- A veces es necesario beber durante el entrenamiento. No esperes a tener sed, ya que el ejercicio retrasa la sensación y puedes haber perdido un exceso de agua y electrolitos para cuando te lo pida tu cuerpo, entonces ya ha

aparecido la fatiga. Puedes perder hasta un 20% de tus posibilidades si estás deshidratado.

- La sudoración crea un estado relativo de deshidratación, si es excesiva y no se reponen inmediatamente los líquidos perdidos, disminuye el volumen sanguíneo y la temperatura interna puede elevarse a niveles peligrosos.
- A más edad mayor peligro representa la deshidratación y los efectos del calor.
- El objetivo principal de la reposición de líquido es mantener el volumen plasmático para que la circulación sanguínea y la sudoración sean correctas.