



### BENEFICIOS

Excelente combinación de hidratos de carbono en polvo, para preparar una bebida isotónica hidratante; formulada para mantener la hidratación de las células durante la actividad física y los niveles de glucógeno. Evita los altibajos producidos durante el esfuerzo físico, obteniendo energía y reponiendo sales minerales que se pierden por la sudoración. Con el agregado de vitaminas C, B2 y B6.

### • INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Información nutricional		
Porción: 65 gr (4 cucharadas soperas)		
Ingredientes	Cantidad por porción	%VD*
Valor energético	240 kcal= 960 KJ	12
Carbohidratos	60 gr	20
Proteínas	0 gr	-
Grasas totales	0 gr	-
Grasas saturadas	0 gr	-
Grasas trans	0 gr	-
Fibra alimentaria	0 gr	-
Sodio	610 mg	25
Potasio	156 mg	-
Vitamina C	65 mg	144**
Vitamina B2	2,2 mg	169**
Vitamina B6	2,2 mg	4

\* valores diarios con base a una dieta de 2000 kcal. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas

\*\*supera los valores de ingesta diaria recomendada

- **CARBOHIDRATOS**

Los hc ingeridos demoran significativamente la fatiga debido a que existe una alta oxidación de estos, la cual es mantenida por la mayor disponibilidad.

Los mecanismos por los cuales esta estrategia retrasa la fatiga son:

- Mantiene la glucosa sanguínea, preservando la utilización del glucógeno hepático.
- Reduce la utilización de aminoácidos ramificados como fuente energética, mantiene los niveles sanguíneos adecuados.
- Inhibe la producción de cortisol, hormona catabólica del tejido muscular.

La inclusión de hidratos como maltodextrina, dextrosa y fructosa, incrementa la absorción de agua y de los hc. este efecto es atribuido a que los mecanismos de transporte a través de la membrana intestinal son diferentes y actúan por separado en cada uno de ellos. además esta mezcla de hidratos, tiene una mayor velocidad de vaciamiento gástrico, favoreciendo la digestibilidad.

- **SODIO**

El sodio promueve la absorción de agua por la vía del mecanismo de transporte sodio-glucosa en el intestino, mantiene el volumen del líquido extracelular y mejora el sabor de la bebida. el reemplazo de la pérdida de sudor con agua pura, sin agregado de sodio, estimula la producción de orina y en situaciones extremas puede causar hiponatremia.

- **VITAMINA B6**

Vitamina hidrosoluble, conocida como piridoxina, desarrolla una función vital en el organismo, que es la síntesis de proteínas, grasas y la formación de glóbulos rojos en las células sanguíneas y hormonas.

- Al intervenir en la síntesis de proteínas, lo hace en la de aminoácidos, y así participa de la producción de anticuerpos.
- Ayuda al mantenimiento y equilibrio del sodio y potasio.
- Esta vitamina es muy frágil en lo que respecta a la conservación de su contenido por causa de almacenamiento o cocción.

- **VITAMINA C**

Vitamina hidrosoluble, conocida como ácido ascórbico, está implicada en una gran cantidad de reacciones del cuerpo, tiene una función importante en el mantenimiento de la salud.

- Lucha contra infecciones.
- Reducción de los efectos del estrés y el sistema inmunitario.
- Poderoso antioxidante.
- Cuando se administra en dosis altas tiene un efecto terapéutico.