



## BENEFICIOS

Polvo para preparar una bebida hidratante, de excelente osmoralidad. Contiene un complejo de hidratos de carbono más cafeína y taurina, para proveer energía rápidamente y estimular el sistema nervioso central. Presenta una gran cantidad de minerales que el cuerpo necesita recuperar luego de la actividad física. 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	234 kcal= 936 KJ	11
Carbohidratos	58,5 gr	-
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	-
Cafeína	0,21 gr	-
Taurina	1,2 gr	-
Vitamina C	65 mg	144**
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 la 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 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.

#### • CAFEINA

La cafeína aumenta la resistencia y mejora el rendimiento antes durante o hacia el final del ejercicio, cuando el atleta esta fatigado.

Ejemplos de ejercicios:

- Eventos de alta intensidad y corta duración (1-5 minutos).
- Eventos de alta intensidad que duren entre 20-60 minutos.
- Eventos de resistencia (90 minutos continuos).
- Eventos de ultraresistencia (4horas).

#### • TAURINA

Aminoácido esencial en determinadas situaciones o etapas de nuestra vida. despues de la glutamina, es el aminoácido en forma libre más abundante en el tejido muscular. Funciones:

- Al igual que la glutamina, es un importante agente anticatabólico
- Es un imitador de la insulina.
- Ayuda al crecimiento de la fibras musculares cuando se une a un entrenamiento de alta intensidad.
- Mejora la fuerza del musculo cardiaco, previniendo el desarrollo de cardiomiopatías y disminuye la tensión arterial.
- Es un protector de las células retinales de los ojos y otras patología oculares
- Es antioxidante
- Es un regulador de un equilibrio del agua y sales dentro de las células
- Estimula la función inmune
- Participa en la desintoxicación de sustancias químicas extrañas