Bebidas Isotónicas

Las **bebidas isotónicas**, también conocidas como **bebidas para deportistas**, son soluciones utilizadas con la finalidad de componer de una manera más rápida y efectiva nuestro cuerpo después de realizar actividades físicas, esto, lo hace por medio de una mejor hidratación, así como también la reposición de electrolitos.

Su funcionamiento, se basa en la composición de dichas bebidas, donde la mayoría están compuestas por una serie de **minerales, vitaminas y carbohidratos** que hacen de la recuperación del cuerpo humano una tarea mucho más sencilla.

Bebidas isotónicas caseras

Jugo cítrico

- **Ingredientes**
  - Tres naranjas
  - Tres limones
  - Un litro de agua
  - Azúcar, miel o cualquier edulcorante de tu gusto
  - Una cucharada de bicarbonato
  - Una pizca de sal

Preparación

1. Para empezar, tomaremos las frutas y las pelaremos por completo, luego de esto las colocaremos en la licuadora para procesarlas.
2. En la licuadora, agregaremos los demás ingredientes y procederemos a licuar hasta conseguir una consistencia homogénea.
3. Al finalizar, colaremos la bebida para eliminar los restos de pulpa de naranja y limón.

4. Refrigerar y guardar en recipientes cerrados.

Bebida isotónica de limón

Ingredientes

- Cuatro limones
- Un litro de agua
- Azúcar
- Una cucharada de bicarbonato
- Una cucharada de sal

Preparación

1. Para comenzar extraeremos el jugo de los limones, para eso, podemos hacer uno de un simple exprimidor o un procesador de alimentos.
2. En la licuadora, colocaremos el jugo de los limones en conjunto con los demás ingredientes.

Mezclamos bien hasta darnos cuenta que es una solución uniforme y procedemos a llevarla a refrigerar.

Bebidas isotónicas para diabéticos

Bebida isotónica con Agua de coco

Ingredientes

- Dos cocos
- Una cucharada de azúcar
- Una pizca de sal
- Una cucharada de bicarbonato

Preparación

1. Para comenzar, debemos de extraer el agua de coco, para eso podemos hacer unos pequeños orificios en **los cocos** y se extraerá el agua lentamente.

2. Ya teniendo todos nuestros ingredientes, los podemos llevar a la licuadora para mezclarlos por completo.
3. Una vez terminada la bebida, se recomienda refrigerar por un día para que todos los ingredientes estén completamente mezclados.

Batido de banano

Ingredientes

- Dos bananas
- Un litro de agua
- Jugo de naranja
- Una cucharada de sal
- Bicarbonato
- Dos cucharadas de miel

Preparación

1. Para la preparación del batido, primero necesitaremos pelar y cortar las bananos en trozos pequeños.
2. En la licuadora, colocaremos todos los ingredientes a excepción de las bananos y los licuamos.
3. A la solución que acabamos de hacer, le agregaremos los pedazos de banaba y licuamos hasta tener una bebida de contextura espesa.

Bebidas isotónicas en el embarazo

Las **bebidas isotónicas** pueden ser de gran ayuda en el embarazo, y esto se debe a que, la hidratación es uno de los factores más importantes en este proceso, por lo cual,

aquellas bebidas que puedan aportar una mejor absorción de líquido.

Como también una gran cantidad de vitaminas y minerales, hacen de estas bebidas, uno de los recursos más importantes en el embarazo.

Rate this post

Te puede interesar

Soing Silver - Juego de coctelera de 24 piezas, kit perfecto para mezclar bebidas, herramientas de b...

No disponible

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

Características:

- ✔ Un juego completo para mezclar: juego de herramientas de barra de 24 piezas de accesorios de bartending de alta calidad. Con nuestro folleto de recetas especiales, no importa si alguna vez has hecho cócteles por ti mismo, ahora puedes probarlo sin dudarlo. El kit de barman Soing de 24 piezas siempre sería una buena opción. Es hora de compartir tu propia bebida con tus amigos y familiares
- ✔ Metal de alta calidad: alta resistencia a la abrasión y a prueba de óxido. Todos los accesorios están hechos de acero inoxidable 304 de la más alta calidad
- ✔ Un regalo perfecto y único: el kit de barman Soing sería un maravilloso regalo para tus amigos y familiares, ya sea aniversario, boda, cumpleaños o Navidad. Con nuestra elegante caja de regalo, creemos que les encantará tu regalo
- ✔ Fácil de limpiar y almacenar: todos los accesorios son aptos para lavaplatos y muy fáciles de limpiar. Y con nuestro soporte específico, ya no tendrás que preocuparte por perder accesorios para coctelera de cóctel. No solo puede almacenar bien tus herramientas de bar, sino que también se puede utilizar como un hermoso adorno
- ✔Excelente experiencia de compra con sonido: si no estás satisfecho por cualquier razón, garantizamos un reembolso completo inmediatamente. Nuestro servicio al cliente te ayudará a resolver cualquier problema

relacionado en 24 horas.

- ✔ Un juego completo para mezclar: juego de herramientas de barra de 24 piezas de accesorios de bartending de alta calidad. Con nuestro folleto de recetas especiales, no importa si alguna vez has hecho cócteles por ti mismo, ahora puedes probarlo sin dudarlo. El kit de barman Soing de 24 piezas siempre sería una buena opción. Es hora de compartir tu propia bebida con tus amigos y familiares
- ✔ Metal de alta calidad: alta resistencia a la abrasión y a prueba de óxido. Todos los accesorios están hechos de acero inoxidable 304 de la más alta calidad
- ✔ Un regalo perfecto y único: el kit de barman Soing sería un maravilloso regalo para tus amigos y familiares, ya sea aniversario, boda, cumpleaños o Navidad. Con nuestra elegante caja de regalo, creemos que les encantará tu regalo
- ✔ Fácil de limpiar y almacenar: todos los accesorios son aptos para lavaplatos y muy fáciles de limpiar. Y con nuestro soporte específico, ya no tendrás que preocuparte por perder accesorios para coctelera de cóctel. No solo puede almacenar bien tus herramientas de bar, sino que también se puede utilizar como un hermoso adorno
- ✔Excelente experiencia de compra con sonido: si no estás satisfecho por cualquier razón, garantizamos un reembolso completo inmediatamente. Nuestro servicio al cliente te ayudará a resolver cualquier problema relacionado en 24 horas.

Más Información

Shaker Cocktail Bar Set Kit de Cocteleria, 6 Piezas Utensilios de Bar - RabbitStorm Conjuntos para e...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

Peak Life Boston - Kit de coctelera profesional, accesorios de bartender para el hogar, juego de 11 ...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐

WHISKEY TOWN Kit de Bartender con Base de Bambú y Acero Inoxidable 12 Piezas, Ideal para Cantina y ...

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐