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

No disponible

Características:

Caracteristicas pendientes

Más Información

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

No disponible

Más Información

⭐ ⭐ ⭐ ⭐ ⭐

No disponible

Más Información

No disponible

Más Información