

# 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 bananas en trozos pequeños.
2. En la licuadora, colocaremos todos los ingredientes a excepción de las bananas y los licuamos.
3. A la solución que acabamos de hacer, le agregaremos los pedazos de banana y licuamos hasta tener una bebida de textura 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



[Juego de coctelera Soing Silver de 24 piezas, perfecto para mezclar bebidas, barra de acero inoxidable...](#)

[Precio 2200.81 MXN](#)



## Características:

- ✓ Todo lo que necesitas: juego de 24 herramientas de bar de alta calidad accesorios de bartending de alta calidad. Ya sea que sea un camarero aficionado o un

camarero de cócteles profesional, ya sea que lo necesite para el bar en casa o para su trabajo, Soing kit de barman de 24 piezas siempre será una buena elección.

- ✓ 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.
- ✓ Regalo perfecto para los amantes de los cócteles: el kit de barman sería un maravilloso regalo para tus amigos y familiares, ya sea para aniversarios, bodas, 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 de coctelera. No solo puedes almacenar tus herramientas de bar bien, sino que también se pueden utilizar como un bonito adorno.
- ✓ Mejor experiencia de compra con sonido: si no estás satisfecho por cualquier motivo, te garantizamos un reembolso completo inmediatamente. Nuestro servicio al cliente te ayudará a resolver cualquier problema relacionado dentro de 24 horas. Sigue tu corazón, añade a tu carrito.

[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 - Juego de coctelera profesional para camareros, accesorios para el hogar, juego de...](#)

[Precio 1659.53 MXN](#)

[Más Información](#)







**Redlemon Kit Bartender de Coctelería con Base de Bambú (12 piezas): Coctelera (Shaker), Destapador...**

Precio 849 MXN

[Más Información](#)



