Este artículo tiene como fin informar sobre el nivel de hidratación que debemos tener los deportistas a la

El Agua

A la hora de hacer deporte, el beber no es una cuestión de sed, sino de salud. No debemos caer en sól

El problema viene cuando la intensidad del deporte crece y a esto le sumamos altas temperaturas. Beb



Bebidas Isotónicas

Estas bebidas de sabor agradecido contienen (aparte del propio agua) principalmente:



1) Un alto nivel de Sodio , lo que nos previene de una posible hiponatremia (falta

2) Glúcidos o azúcares, que nos previene de la hipoglucemia (vulg

3) Magnesio , el cual es un tranquilizante natural que actúa directam

4) Calcio , aunque en poca cantidad, pero nos añade una pequeñ

5) Potasio , cuya función principal es controlar la presión osmótica

En general son muy buenas, y hasta los médicos la recomiendan como sustituto del suero cuando pasa

Después de hacer deporte

Desde luego lo peor que puede tomar es una bebida carbonatada tipo coca-cola o pepsi, ya que, aunque se empeñen en ocultarlo, son bebidas aceleradoras de la descalcificación de los huesos debido al ácido fosfórico que contienen. Y es que precisamente el hacer deporte ya crea un gasto importante en huesos y cartílagos, por eso precisamente tomar estas bebidas y encima justo después de la actividad no es lo más recomendado. Y aquí es donde entra nuestra amiga la cerveza. Tomar cerveza nos re hidrata, aporta vitaminas, sales minerales, magnesio, potasio y encima es diurética. Para quien se le salgan los ojos de la órbita y le aparezca una sonrisa malvada, aprovecho para recordar que también están las cervezas "sin".

Desde mi punto de vista, lo mejor que hay es un buen batido casero de rico en sales minerales. Aquí es

A mí personalmente me ha cambiado mucho este tipo de batidos, tantos los del post-entrenamientos co



Fuentes:

http://www.alimentacion-sana.com.ar
http://revista.consumer.es
http://alimentacion.interbusca.com
http://es.wikipedia.org
http://www.dietas.net
http://www.foromtb.com