

Los hidratos de carbono contribuyen a mantener la **glucosa** sanguínea estable



Refresco *Light*

Carbohidratos ✓

6-8 g /100 ml

0% azúcar ✗

# Bebida deportiva



Estimulantes ✗

Bebida energética



La bebida deportiva busca **retrasar la fatiga muscular y reducir las lesiones**

El agua y el sodio sirven para evitar la **deshidratación**

Agua ✓

S/ ritmo de sudoración

Sodio ✓

51 mg / 100 ml

