

CITO-ORAL SPORT es un polvo para la preparación de bebida isotónica a base de hidratos de carbono, electrolitos y magnesio en proporciones equilibradas, que proporciona una rápida y completa hidratación durante la práctica de deporte, proporcionando además una agradable sensación refrescante. También aporta una combinación de azúcares simples y compuestos (glucosa, sacarosa y maltodextrina) que se utilizan como combustible de los músculos más activos. Además, el magnesio ayuda a disminuir el cansancio y la fatiga, contribuye al funcionamiento normal de los músculos y al metabolismo energético normal.

Ingredientes: glucosa, sacarosa, maltodextrina, acidulante: ácido cítrico (E 330), citrato magnésico, citrato sódico, aroma de lima-limón, corrector de la acidez: lactato cálcico (E 327), potenciador del sabor: cloruro potásico (E 508) y cloruro sódico.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	Contenido	
	100 g	500 ml o sobre
Energía	342 kcal/ 1452 kJ	123 kcal/ 522 kJ
Hidratos de carbono	85,4 g	30,7 g
Azúcares	72,8 g	26,2 g
Proteínas	0 g	0 g
Grasas	0 g	0 g
Sal	1,75 g	0,63 g
Magnesio	416 mg = 111%*	150 mg = 40%*

* VRN: Valores de Referencia de Nutrientes

Consejos para beber Cito-oral sport:

La estrategia para mantener una correcta hidratación debería ser personalizada, en función de parámetros como tipo, duración e intensidad del deporte practicado, así como el propio metabolismo de cada individuo. De todas maneras puede recomendarse de forma general unas pautas de ingestión de líquidos para un deportista:

- **Antes del ejercicio:** Se recomienda beber alrededor de 500 ml 2 horas antes de empezar un ejercicio, para promover una hidratación adecuada y dar tiempo para eliminar el excedente de agua ingerida.

- **Durante el ejercicio:** En esta fase la hidratación debería comenzar tempranamente y a intervalos regulares, intentando consumir líquido a una velocidad suficiente para reemplazar toda el agua perdida a través del sudor. En general se considera suficiente entre 150 y 200 ml cada 15-20 minutos, con una mínima interrupción del ejercicio físico. Durante este periodo, además de hidratar, la aportación de azúcares permite actuar como combustible de los músculos más activos.

- **Al finalizar el ejercicio:** Esta fase de la hidratación puede ser un factor crítico para ayudar a una recuperación rápida entre cada sesión de entrenamiento o competición. Existen datos que indican que debería reponerse 1,5 veces el peso perdido tras el ejercicio físico en las siguientes 6 horas tras finalizar el mismo (por ejemplo si se pierde 1 kg de peso, debería ingerirse 1,5 litros de líquido durante las siguientes 6 horas tras finalizar el ejercicio).

Se recomienda no tomar más de dos sobres al día de Cito-oral Sport debido al contenido en magnesio.

Modo de empleo: Disolver el contenido de un sobre en medio litro de agua y agitar. Es recomendable que la temperatura esté por debajo de la temperatura ambiente, entre 15 y 22°C. Una vez preparada la solución, se puede conservar en nevera un máximo de 24 h.