# EL CONTINUO DE LA HIDRATACIÓN

# SOLUCIONES DE HIDRATACIÓN PARA CADA OCASIÓN

















HIDRATACIÓN

**Electrolyte Water** 

CARBS (G)\* CALORÍAS\*

160 SODIO (MG)\* POTASIO (MG)\*

# **OBJETIVO**

- Ideal para entrenamiento de corta duración e intensidad baja a moderada
- ▶ Consumir con una fuente alternativa de carbohidratos si se utiliza durante actividad de mayor duración
- Ayuda a mantener el balance de líquido
- ▶ Electrolitos para ayudar a reponer lo que se pierde al sudar

CARBS (G)\* CALORÍAS\*

SODIO (MG)\*

**OBJETIVO** 

POTASIO (MG)\*

- Ideal para entrenamiento de corta duración e intensidad baja a moderada
- Consumir con una fuente alternativa de carbohidratos si se utiliza durante actividad de mayor duración
- Ayuda a mantener el balance de líquido
- Electrolitos para ayudar a reponer lo que se pierde al sudar

**OBJETIVO** Para el consumidor activo que busca una hidratación saludable y efectiva

CARBS (G)\*

CALORÍAS\*

POTASIO (MG)\*

- No contiene azúcar añadida. saborizantes o edulcorantes artificiales, ni colorantes
- Aporta 100% de las recomendaciones diarias de vitamina A y C, así como electrolitos de la sandía y sal de mar

CARBS (G)\* CALORÍAS\*

160 SODIO (MG)\*

POTASIO (MG)\*

## **OBJETIVO**

- Ideal para entrenamiento/ competencia de corta duración e intensidad baja a moderada
- Electrolitos para avudar a reponer lo que se pierde al sudar
- Opción baja en azúcar para atletas con altas necesidades de líquido

30 8 CARBS (G)\* CALORÍAS\*

SODIO (MG)\* POTASIO (MG)\*

## **OBJETIVO**

- Científicamente formulado para una rápida rehidratación y tiene una mezcla de 5 electrolitos para ayudar a reponer rápidamente líquidos y electrolitos perdidos en el sudor
- Contiene menos azúcar y no tiene endulzantes o saborizantes artificiales
- ▶ Enfocado en la hidratación cuando los atletas obtienen los carbohidratos de otras fuentes

CARBS (G)\*

**OBJETIVO** 

activos

al sudar

CALORÍAS\*

SODIO (MG)\* POTASIO (MG)\*

Ideal para entrenamiento/

duración e intensidad alta

Contiene carbohidratos para

dar energía a los músculos

Electrolitos para ayudar a

reponer lo que se pierde

competencia de mayor

CALORÍAS\*

POTASIO (MG)\*

### **OBJETIVO**

Hidrata y da energía durant actividades de mayor duración

Mayor intensidad/larga duración (>60min)

CARBS (G)\*

- Apoya la reposición de pérdidas significativas de electrolitos que ocurren durante eventos prolongados (>1.5-2 horas)
- Aporta energía con una mezcla 2:1 de glucosa-fructosa para reducir el riesgo de estrés gastrointestinal a niveles de consumo más altos

GTQ / GZ / G ZERO: Los productos Gatorade cumplen las guías de bebidas para la reposición de líquidos del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM, 2007) de potasio (2-5 mEq/L), sodio (20-30 mEq/L).

GENDURANCE FORMULA: Gatorade Endurance Formula (EF) está diseñado para cubrir las pérdidas adicionales de electrolitos asociadas con eventos de resistencia y para mantener el consumo de carbohidratos de hasta 90 g/h para eventos con duración >2.5 horas.

**BACKED BY GSSI** Gatorade Sports Science Institute

\*Tamaño de la porción 355 mL (12-oz) © 2022 Stokely-Van Camp, Inc. Todos los derechos reservados.