

### **MALTODEXTRINA**

É um carboidrato composto de uma mistura de destina e maltose, obtida da mandioca por hidrólise parcial enzimática. É solúvel em água, tem sabor levemente adocicado e fornece 4,3 cal/g . Os carboidratos são a principal fonte de energia do nosso organismo e correspondem a maior parte das calorias ingeridas. Para a prática de esportes e principalmente para a musculação, os carboidratos mais indicados são aqueles com índice glicêmico na faixa de 60 a 69% ou inferior. A maltodextrina é indicada também como suplemento dietético em patologias onde ocorre má absorção, intolerância aos dissacarídeos e nas disfunções hepáticas e renais, quando deve haver restrição de proteínas e minerais

É usada na faixa de 10 a 30 g ao dia, diluída em água, em concentrações de 6 a 20 %. A quantidade fornecida deverá ser sempre ajustada de acordo com a necessidade e o gasto energético do indivíduo. A matltodextrina também pode ser associada a outros carboidratos, como a frutose, para tornar a solução mais agradável ao paladar.

