



Características de las bebidas deportivas

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

¿Sabías que una bebida deportiva bien formulada puede mejorar tu rendimiento hasta en un 10% durante el ejercicio intenso?

Por eso la importancia de elegir la bebida adecuada para reponer no solo líquidos, sino también los electrolitos que pierdes al sudar, lo que te ayudará a mantener tu energía y concentración durante el entrenamiento.

En esta guía aprenderás:

- 🔗 Los signos más comunes de la deshidratación.
- 🔗 Cómo identificar si estás deshidratado al correr.
- 🔗 Estrategias efectivas para evitar la deshidratación en corredores.
- 🔗 Tips prácticos para mantener una hidratación óptima.

Encontrarás ciertas palabras de color **verde**, su definición está en nuestro glosario de términos: El lenguaje del corredor.

Ya sabemos que la hidratación es clave para mantener un buen rendimiento...

Pero, ¿sabías que no todas las bebidas son iguales? Las **bebidas deportivas** están diseñadas específicamente para ayudar a los atletas a reponer los líquidos, electrolitos y nutrientes que pierden durante la actividad física.

Mantener una correcta hidratación es esencial para el buen funcionamiento del cuerpo, se recomienda consumir alrededor de **35 mL X Kg de peso al día**, por ejemplo:

Un individuo de 70 Kg de peso, deberá tomar alrededor de 2.450 litros de agua al día. Además, se recomienda incluir alimentos ricos en agua, como lo son las frutas y verduras.

El sudor

Correr es un ejercicio **aeróbico** (actividad física que eleva la frecuencia cardiaca y el consumo de oxígeno) que eleva la temperatura corporal, el cuerpo busca mantener una temperatura de 36°C, por lo que si esta se eleva, comenzamos a sudar.

El sudor se compone principalmente de:

 Agua

 Sodio

 Potasio

Si durante una sesión de entrenamiento o posterior a ella te duele la cabeza, tienes mucho sueño, tu ritmo cardiaco se eleva más de lo habitual e incluso presentas mareos, muy probablemente estés deshidratado.

Bebidas deportivas

Es por esto que existen las bebidas deportivas, estas deben contar con 3 principales características:

- 🔗 Carbohidratos de rápida absorción (carentes de fibra y que se absorben fácilmente en el intestino delgado)
- 🔗 Sodio
- 🔗 Agua

Y se sugiere que mantengan las siguientes proporciones:

- 🔗 9 g por cada 100 mL de azúcares o carbohidratos de rápida absorción.
- 🔗 460 a 1150 mg de sodio (nutrimento mineral esencial, que el cuerpo necesita para mantener el equilibrio de los fluidos corporales) por litro de bebida.

La siguiente tabla establece los mg de sodio en 500 ml de líquido, o en una tableta o sobre.

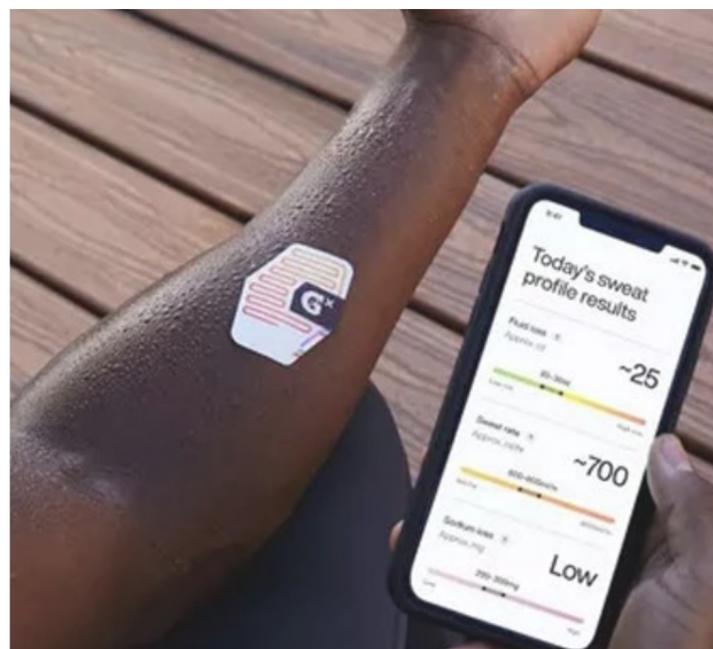
Es importante que consultes con tu nutriólogo@ de confianza, la mejor opción para ti.

Imagen	Bebida	Bebida Cantidad de sodio (mg)	Cantidad de carbohidratos(g)
	Gatorade	240	30
	Powerade	140	31
	Gatorlyte	415	10.5
	Liquid IV	500 – 630	11-13
	Electrolit	350	25
	Dextro Energy IsoFast	345	49
	Drink Mix Maurten	180	80
	Electrolit Zero	32	0
	Nuun	300	4
	Skratch Hydration	380	20
	Nuun Endurance	380	16

Experiencia Gx Sweat Patch de Gatorade

La cantidad exacta de bebida deportiva que se debe tomar durante las sesiones, depende directamente de la tasa de sudoración del corredor.

Para conocer **tu tasa de sudoración** (cantidad de líquido perdido por medio del sudor, así como la composición de dicho sudor), puedes probar la experiencia Gx Sweat Patch de Gatorade, o bien, puedes calcularla tú mism@ con ayuda de nuestro artículo “La hidratación y los corredores: un dúo imprescindible” en la sección “Alimentación y Nutrición” para conocer cómo calcular la cantidad de sudor que transpiramos al correr con una fórmula sencilla.



Por medio de un parche con la tecnología de recolectar las pérdidas de sodio, agua y otros minerales, podrás conocer tu tasa de sudoración con exactitud.

Para más información consulta la página de Gatorade, o da click en el siguiente link:

<https://gatorade.lat/tarjetas/gx-sweat-patch-bienvenido-a-la-evolucion-de-la-ciencia-de-la-hidratacion/>

Las bebidas deportivas son una gran herramienta...

Sobre todo en deportes de larga duración, como lo es el medio maratón y maratón. Por lo que incluirlas como parte de tu hidratación durante las sesiones de entrenamiento, te ayudará a evitar complicaciones por deshidratación y a alcanzar tu mayor rendimiento.

Libera Tu Salud se asegura de que estés hidratado de la forma correcta

Artículos relacionados dentro de esta guía que podrán interesarte

- 1.** Los artículos “Recomendación de geles deportivos” y “Recomendación de electrolitos” dentro de la sección “Suplementación”, encontrarás las listas con los productos más utilizados, al igual que una breve descripción y el link en donde puedes conseguirlos.
- 2.** El artículo “La hidratación y los corredores: un dúo imprescindible” en la sección “Alimentación y Nutrición” para conocer cómo calcular la cantidad de sudor que transpiramos al correr con una fórmula sencilla.

Te recordamos que las definiciones de las palabras destacadas en **verde** en este artículo las puedes encontrar en nuestro Glosario de Términos: El Lenguaje del Corredor



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Referencias

¿Qué características debe de tener la bebida del deportista? (n.d.). Paralimpicos.es. Recuperado el 14 de junio de 2024, desde: <https://www.paralimpicos.es/noticias/que-caracteristicas-debe-de-tener-la-bebida-del-deportista>

Convertino, V. A., Armstrong, L. E., Coyle, E. F., Mack, G. W., Sawka, M. N., Senay, L. C., Jr, & Sherman, W. M. (1996). ACSM position stand: Exercise and fluid replacement. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 28(10), i–ix. <https://doi.org/10.1097/00005768-199610000-00045>

SSE #122: Consumo de sodio, sed y consumo de líquido durante ejercicio de resistencia. (n.d.). Gatorade Sports Science Institute. Recuperado el 14 de junio de 2024, desde: <https://www.gssiweb.org/latam/sports-science-exchange/art%C3%ADculo/sse-122-consumo-de-sodio-sed-y-consumo-de-l%C3%ADquido-durante-ejercicio-de-resistencia>