



Recomendación de Electrolitos

Alimentación



Libera tu Salud®
www.liberatusalud.com

La hidratación va más allá del agua... **también perdemos electrolitos.**

Esta pérdida puede causar fatiga y afectar tu desempeño. Recuperarlos durante y después del entrenamiento es esencial para mantener tu energía y resistencia.

Pero, ¿cuál es mejor para ti? Aquí te explicamos la **función de cada electrolito y cómo elegir el adecuado para potenciar tu rendimiento.**

¡No dejes que la deshidratación te detenga!

En esta guía aprenderás:

-  Cuáles son los mejores electrolitos en el mercado
-  Qué ofrece cada uno
-  Cómo elegir el adecuado para ti

La lista más esperada... nuestros electrolitos preferidos:

Electrolitos en presentación líquida	
Gatorade G Zero 	Contiene sodio y potasio para rehidratar después de la actividad física pero sin calorías adicionales
Gatorlyte 	Contiene una mayor concentración de electrolitos clave en menos volumen para hidratarse rápidamente
Gatorade 	Contiene electrolitos y carbohidratos que te ayudarán a reponer electrolitos y energía
Powerade Zero 	Contiene electrolitos clave para la deshidratación y está hecho especialmente para deporte
Pocari Sweat 	Bebida con electrolitos y glucosa, que puedes usar durante o después de la actividad física.
Electrolitos en presentación líquida	
Seltz Electrolitos 	Tabletas diseñadas para reponer electrolitos y vitaminas
Nuun Sport 	Tabletas especializadas para deportistas. algunas pueden contener cafeína
Skratch 	Polvo que contiene una mezcla de electrolitos y glucosa para darte energía y reponer las pérdidas durante el ejercicio
Dextro Energy 	Pastillas que contienen electrolitos sin calorías, que te ayudarán a reponer los electrolitos perdidos.

Si estás interesado en realizar tu propia bebida rica en electrolitos no dudes consultar la herramienta de <<Recetas>> la receta de “Bebida rica en electrolitos”.

Elige inteligentemente, corre más fuerte...

La hidratación no es solo beber agua, si no reponer **los electrolitos adecuados** para evitar fatiga, calambres y mejorar tu rendimiento.

Ya sea que necesites una hidratación rápida con Gatorlyte o un extra de energía con Powerade, **la clave está en elegir según tu entrenamiento y condiciones.**

Escucha a tu cuerpo, mantén el equilibrio y prepárate para dar tu mejor esfuerzo.

¡Hidrátate bien y cruza la meta con fuerza!

Libera Tu Salud, nutriéndote y transformándote desde la raíz.

Artículos relacionados dentro de nuestra guía que podrán interesarte

Te invitamos a seguir leyendo los próximos artículos para obtener una visión completa sobre cómo puedes optimizar tu nutrición y alcanzar tus objetivos como corredor:

1. Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 5K y 10K
2. Recomendaciones Nutricionales para Entrenamientos y Competencias de 21 y 42K
3. “Recomendaciones de electrolitos” Donde encontrarás nuestros electrolitos favoritos.
4. “Hidratación y suplementación para corredores” Donde encontrará estrategias de hidratación



Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz.

Bibliografía:

Nike. (2024). ¿Qué son los electrolitos? Recuperado de <https://www.nike.com/mx/a/que-son-los-electrolitos>

Hammer Nutrition. (s/f). 35 alimentos y bebidas para reponer electrolitos de forma natural. Recuperado de <https://www.hammernutrition.eu/es/blog/the-importance-of-electrolyte-balance-how-sodium-helps-1/35-alimentos-y-bebidas-para-reponer-electrolitos-de-forma-natural-76>