

Bebidas hidratantes.

PLATICA DE 5 MINUTOS

¿Qué son, para qué sirven y como deben tomarse?

Es una mezcla de agua y electrolitos (sales minerales: sodio, potasio, magnesio y cloro) cuya función es reponer la pérdida de líquidos y electrolitos. Algunas contienen carbohidratos, que dan energía.



La función del agua al ingerirla, es regular la temperatura corporal mediante la sudoración, lubricar las articulaciones y ayudar al transporte de nutrientes. Si no estás bien hidratado, tu cuerpo no funcionará adecuadamente, originándote fatiga, mareo, calambres musculares, incluso función cerebral inadecuada. La reposición de agua, electrolitos y glucosa, mejora el rendimiento, retrasa la fatiga y acelera la recuperación.

Las bebidas hidratantes se recomiendan cuando se realiza actividad física de alta intensidad (esfuerzo considerable, de larga duración, uso de equipo adicional que produzca una sudoración mayor a lo habitual, exposición a temperatura ambiental elevada o la combinación de todos estos factores).

En planta se utiliza el hidro 220. Uso: tomar hasta 1 vaso de agua y máximo 50 mililitros de la bebida hidratante, una hora antes de iniciar la actividad. Posteriormente, tomar la misma cantidad en intervalos de 15 a 20 minutos, según las condiciones del trabajo, siempre alternando las tomas con agua natural. La bebida debe estar a una temperatura “fresca”, y podrás consumir hasta 500 mililitros de la bebida hidratante por día.



Abusar de ellos produce: náusea, vómito, diarrea, deshidratación severa y falla renal.

No usar como agua de uso, ni como refresco ni consumir con los alimentos.

“Ahora que lo sabes... Cuidate”

Elaborado por: Dr. Cindy Díaz Puente.