

Diferentes tipos de bebidas y su rol en la hidratación

Con más opciones, es mucho más fácil

Para mantener una hidratación adecuada, se necesitan tanto líquidos provenientes de bebidas como aquellos que contienen los alimentos. De esta forma, no todos los líquidos y alimentos son iguales en contenido de agua:

Alimento/Bebida	Contenido de agua
Agua simple, agua de sabores, té, café, infusiones, bebidas deportivas, agua de coco	90% - 100%
Jugo de frutas	85% - 90%
Leche entera	87% - 90%
Fresas, melón, toronja, uva, sandía, durazno, pera, naranja, manzana, pepino, lechuga, apio, tomate, calabaza, brócoli, cebolla y zanahoria	80% - 95%
Yoghurt	75% - 85%



Se calcula que de la cantidad total de agua que requiere el cuerpo, un 20-30% proviene de los alimentos y un 70-80% de las bebidas

Entonces ¿qué se necesita para evitar la sed y realmente estar hidratado?

Primero es necesario reconocer la razón por la cual no se está tomando suficientes líquidos y se tiene sed.



Puede ser por:

- Olvidar los puntos positivos de tomar diferentes tipos de líquidos
- Dejar de escuchar las señales del cuerpo
- Evitar el agua simple porque no es tan agradable o no quita la sed
- Tener pocos líquidos fácilmente al alcance
- No querer interrupciones para cumplir con las actividades diarias

A continuación, se encuentran diversas opciones de líquidos para escoger algunas de ellas y así, asegurar una hidratación adecuada. Cuando se cuenta con una variedad de ingredientes, colores, aromas y sabores de bebidas, es más fácil consumirlas porque son atractivas, y así lograr cumplir con el nivel de hidratación requerido diariamente.

Diferentes tipos de bebidas y su rol en la hidratación

Tipo de Bebida	Objetivo de hidratación	Ejemplos de combinaciones	Datos interesantes
<p>Agua simple</p>	Necesita ser la primera opción a consumir a lo largo del día. Existen muchos tipos: agua simple, agua de manantial, agua mineral. No aporta calorías. Es la mejor forma de mantenerse bien hidratado, principalmente cuando no se realiza actividad física intensa ni actividades al aire libre.	Si su sabor resulta muy neutral, se pueden agregar rodajas de cítricos o pepino o trocitos de fruta para que sea más atractiva. Puede beberse en pequeños tragos para ir aceptando poco a poco.	El 75% del cerebro humano es agua
<p>Té</p>	Algunas variedades de té proveen antioxidantes (polifenoles) que pueden ayudar a controlar los efectos negativos de los radicales libre en el organismo. Algunos estudios y revisiones sistemáticas ^{1,2} sugieren que 3 tazas de té verde al día mejoran los niveles de glucosa y grasa en sangre, los cuales son factores de riesgo para enfermedades del corazón.	Puede ser un perfecto break del trabajo, al prepararlo frío o caliente, agregando algunas especias novedosas como el jengibre. Aún mejor si se usan romero, albahaca o menta fresca directo cosechadas en casa.	Es la bebida más consumida en el mundo después del agua.
<p>Bebidas hidratantes</p>	Contienen agua, electrolitos e incluso azúcares y sabores adicionales.	Están enfocadas para reponer líquidos y electrolitos (sodio, potasio, magnesio) cuando ya existe algún grado de deshidratación por actividad física leve o moderada, como caminata o yoga.	Estas bebidas ayudan a restablecer el equilibrio de los líquidos del cuerpo en caso de malestares digestivos (vómito y diarrea)

Tipo de Bebida	Objetivo de hidratación	Ejemplos de combinaciones	Datos interesantes
 Bebidas para deportistas	Hidratán porque contienen agua y además dan energía inmediata por sus azúcares, y también brindan electrolitos para reponer los que perdemos con el sudor. ^{3,4}	Diseñados para la práctica intensa y prolongada de deporte (más de una hora). Es importante consumir estas bebidas cuando lo necesitas, para evitar desequilibrios en tu cuerpo por falta de estos electrolitos.	En los 60s, se creó la bebida Gatorade gracias al Dr. Robert Cade, quien se dio cuenta de la necesidad que tenían los jugadores de fútbol americano en recuperar líquidos luego de sus partidos.
 Jugos de frutas	Son fuente importante de vitaminas y minerales. Su consumo moderado (250 ml) puede contribuir a alcanzar la recomendación diaria de frutas y verduras. ^{5,6}	Se pueden tomar con hielo para refrescar las comidas. Hay que elegir aquellos que son realmente de fruta y tienen pulpa.	Si sólo se consumen jugos sin pulpa, se pierde la fibra, que es un ingrediente esencial para el tránsito intestinal. Por eso, es indispensable tomar jugos incluyendo frutas y verduras enteras.
 Agua de coco	Constituye una excelente opción para aumentar nuestros niveles de potasio. ⁷	Una opción novedosa es combinarla en un smoothie con zarzamoras y algún cítrico.	Brasil es el mayor productor de coco de Latinoamérica, y proviene de su región noreste.
 Leche	Brinda proteína de alta calidad, calcio, vitaminas, zinc y yodo. Es un hecho que estos nutrimentos que aporta son especialmente críticos en los niños, las mujeres, las embarazadas y lactantes, así como los adultos mayores.	Se puede combinar en licuados con plátano para las mañanas calurosas o en las noches frescas con avena caliente y un toque de miel. Para las personas que les cuesta más trabajo digerirla, se puede intentar tomarla en menos cantidad.	El proceso de pasteurización estaba destinado originalmente para el vino, no para la leche.

Por todo lo anterior, se pueden escoger bebidas muy variadas a lo largo del día y con propósitos diferentes: si se tiene una sensación de cansancio, se puede buscar una bebida con cafeína, o si se realiza actividad física, se puede escoger una bebida hidratante o deportiva, y finalmente si se necesita refrescarse con un sabor dulce, se puede optar por un jugo de frutas con pulpa.



Vale la pena recordar siempre intercalar una bebida con un vaso de agua simple, para asegurar una correcta hidratación



Hay que conocer más lo que se bebe, leyendo las etiquetas, para entender la cantidad de calorías y, además, la funcionalidad de cada tipo de componente, como la cantidad de sodio y azúcares en el caso de bebidas deportivas, por ejemplo



Los líquidos que consumimos también nos nutren y necesitamos combinarlas con los alimentos para alcanzar más salud y bienestar en nuestro día a día.

Referencias:

1. Yi, M. et al. (2019). Tea Consumption and Health Outcomes: Umbrella Review of Meta-Analyses of Observational Studies in Humans. *Mol Nutr Food Res*.
2. Zamani, M. et al. (2023). The effects of green tea supplementation on cardiovascular risk factors: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in nutrition*, 1-30.
3. Kruskall, L. 5 FAQs- Nutrition. American College of Sports Medicine. 2019
4. Exercise and Fluid Replacement. *Medicine & Science in Sports & Exercise* 39(2):p 377-390, February 2007. | DOI: 10.1249/mss.0b013e31802ca597
5. Ferruzzi, M. et al. (2020). Perspective: The Role of Beverages as a Source of Nutrients and Phytonutrients. *Adv Nutr*, 507-523.
6. Ruxton, C. et al. (2021). Fruit Juices: Are They Helpful or Harmful? An Evidence Review. *Nutrients*, 1-14.
7. Tuyenkar, S. et al. (2021). An Overview on Coconut Water: As A Multipurpose Nutrition. *Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res*, 63-70.