



## Bebidas de hidratación: Elegir sabiamente

Conocer las opciones de bebidas puede ayudarle a crear el mejor plan de hidratación para su joven deportista. En general, existen tres categorías de bebidas de hidratación: el agua, las bebidas para reemplazar los electrolitos y las bebidas para deportistas. Estas tienen propósitos distintos. Para ayudarle a escoger una bebida, considere el deporte que práctica, la temperatura, la humedad y la duración de la actividad.

Agua	Bebidas para reemplazar los electrolitos	Bebidas para deportistas
El <b>agua</b> es la bebida de hidratación preferida de los niños deportistas y de muchos adolescentes deportistas. Todos los deportistas deben tener agua con ellos en todos los eventos.	Las bebidas para <b>reemplazar los electrolitos</b> proporcionan líquido y electrolitos. No restauran las reservas de glucógeno (energía).	Las <b>bebidas para deportistas</b> proporcionan líquido, carbohidratos (energía en forma de azúcar) y electrolitos (sodio, potasio, cloruro, magnesio).
<b>Escoja esta bebida cuando un deportista se encuentre:</b> En un evento de menos de 60 minutos en un clima templado a moderado.	<b>Escoja esta bebida cuando un deportista:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Está activo en un evento de cualquier duración y suda mucho y salado.</li> <li>Está activo en un evento con calor extremo.</li> </ul>	<b>Escoja esta bebida cuando un deportista:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Está activo en un evento por más de 60 minutos a una intensidad moderada a alta.</li> <li>Suda mucho y salado y/o participa en un calor extremo.</li> <li>Es incapaz de tolerar alimentos sólidos antes, durante o después de eventos.</li> </ul>

### ¿Cuál bebida de hidratación es mejor?

Utilice estos ejemplos para planificar una estrategia de hidratación. Las necesidades específica de los deportistas pueden variar.

Deporte	Agua	Bebidas para reemplazar los electrolitos	Bebidas para deportistas
<b>Fútbol</b>	30 minutos, nivel recreativo	45-minutos de ejercicios en el calor	1 a 2 horas o más
<b>Patinaje artístico</b>	Sesión de 40 minutos	Sesión de 40 minutos y el patinador suda mucho	Sesiones de entrenamiento consecutivas sin descanso para un bocado (por ejemplo: estilo libre + acondicionamiento en el hielo + ballet)
<b>Béisbol</b>	60 minutos con bocadillos proporcionados según sea necesario	60 minutos en un calor extremo y el deportista suda mucho	Más de 60 minutos y el deportista no tolera bocadillos durante el entrenamiento



Bebida	Gramos de carbohidratos * (g)	Gramos de azúcar (g)	Miligramos (mg) de sodio	Miligramos (mg) de potasio
<b>Bebidas para deportistas</b>				
Gatorade® (12 oz)	22 g	22 g	160 mg	50 mg
Powerade® (12 oz)	21 g	21 g	150 mg	35 mg
BODYARMOR® (12 oz)	21 g	21 g	30 mg	530 mg
<b>Bebidas para reemplazar electrolitos</b>				
Líquido I.V.® (con 16 oz de agua)	12 g	11 g	500 mg	370 mg
Tabletas deportivas Nuun® (con 16 oz de agua)	4 g	1-2 g	300 mg	150 mg
DripDrop® (con 16 oz de agua)	9 g	7 g	330 mg	185 mg
Pedialyte® (12 oz)	9 g	5 g	490 mg	470 mg
BioSteel® (16 oz)	1 g	0 g	230 mg	230 mg
LMNT® (con 16 oz de agua)**	1 g	0 g	1,000 mg	200 mg
PRIME (16 oz)***	6 g	2 g	10 mg	700 mg

\* El contenido de carbohidratos de una bebida para deportista suele ser el mismo que el contenido de azúcar, ya que la energía (o carbohidratos) procede de la azúcar en la bebida.

\*\*LMNT® contiene 1,000 mg de sodio, que puede ser innecesario para un deportista joven.

\*\*\* PRIME puede que esta hidratación no sea recomendada para niños menores de 15 años debido a los aminoácidos de cadena ramificada (BCAAs, siglas en inglés).

## ¿Qué ocurre con los electrolitos en polvo?

Los electrolitos en tabletas y polvos que se mezclan con agua además pueden rehidratar al deportista proporcionándole líquido, electrolitos en forma de sodio, potasio, cloruro, magnesio y algunas veces carbohidratos en forma de azúcar.

Visite [scottishriteforchildren.org/](http://scottishriteforchildren.org/) para aprender más sobre hidratación y nutrición para jóvenes deportistas.