***Reponen la pérdida de líquidos y sales minerales, regulan la temperatura corporal, lubrican las articulaciones y ayudan a transportar los nutrientes necesarios para obtener energía. Entérate de sus diferencias y tipos.***

# BEBIDAS HIDRATANTES

El agua es indispensable para las funciones corporales: respiración, digestión, absorción de nutrimentos, circulación sanguínea y excreción; no obstante, la hidratación no sólo depende de la cantidad de líquido que se toma, sino también de la calidad del mismo.

Si bien una dieta equilibrada y una correcta hidratación son la base para cubrir los requerimientos nutricionales en la mayoría de las personas, cuando hay situaciones extremas de calor y humedad, o cuando se realiza actividad física, pueden existir necesidades específicas que, en su caso, dependerán de factores como las condiciones fisiológicas individuales y el tipo de deporte que se practique.

Esencial para cualquier persona, sin importar la edad, es reponer los líquidos que se pierden tras un esfuerzo físico importante. El cuerpo pierde agua y electrolitos y disminuye el azúcar en la sangre, por lo que es elemental reponer rápidamente estas sustancias para tener un buen rendimiento físico.

En el mercado de las bebidas hidratantes encontramos tres grupos:

### • Bebidas para deportistas

Éstas son elaboradas con la disolución de sales minerales, edulcorantes u otros ingredientes con el fin de reponer el agua, energía y electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio.

### • Bebidas hidratantes

Este tipo de productos son soluciones que contienen electrolitos sin azúcares.

### • Electrolitos orales

Éstos, de acuerdo con la Ley General de Salud, en su artículo 226 fracción VI, son "medicamentos que para adquirirse no requieren receta médica y que pueden expenderse en otros establecimientos que no sean farmacias", y que en general contienen glucosa y electrolitos, como sodio y potasio.

A las bebidas hidratantes, como las bebidas para deportistas, les aplica la NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

El Laboratorio Nacional de Protección al Consumidor analizó a las bebidas hidratantes; conoce lo que se les encontró y qué propiedades aportan.

# EL ESTUDIO

**SE EVALUARON 13 PRODUCTOS**

Correspondientes a:

- 7 Bebidas para deportistas (una en polvo).
- 1 Bebidas sin calorías para deportistas.
- 2 Bebidas hidratantes.
- 3 Electrolitos orales (sueros).

Los productos fueron adquiridos en diversos puntos de venta en la Ciudad de México y se cuidó que estuvieran dentro de su fecha de caducidad.

## Se verificó:

**{a}**

**Que el etiquetado** tuviera toda la información solicitada por la norma: contenido neto, denominación, tabla nutrimental, marca, razón social, nombre y domicilio del fabricante o comercializador; lote y fecha de consumo preferente.

**{B}**

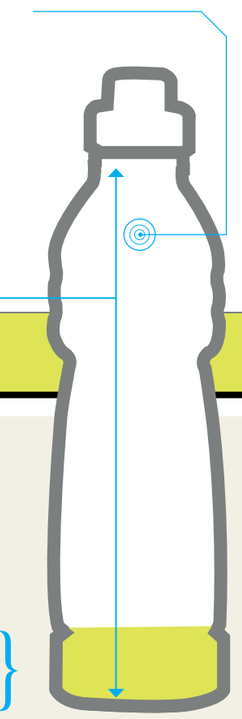
**La calidad sanitaria** para evaluar el grado de cumplimiento con lo especificado en la NOM-218-SSA1-2011.

**{C}**

**El contenido de calcio, sodio, potasio, magnesio y azúcares.** La NOM-218-SSA1-2011 requiere que las bebidas para deportistas tengan entre 270 y 575 mililitros por litro de sodio, y de azúcar un máximo de 80 gramos por litro.

**{D}**

El **contenido de conservadores.**



## TABLA DE PONDERACIÓN

| Aplica a bebidas para deportistas | |
|---|---|
| **Parámetro evaluado** | **Puntaje** |
| Información al consumidor | 5 |
| Contenido neto | 15 |
| Sodio | 20 |
| Azúcares | 30 |
| Mesofilicos aerobios | 15 |
| Coliformes totales | 15 |
| Total | 100 |

| Aplica a bebidas saborizadas hidratantes | |
|---|---|
| **Parámetro evaluado** | **Puntaje** |
| Información al consumidor | 15 |
| Contenido neto | 25 |
| Mesofilicos aerobios | 30 |
| Coliformes totales | 30 |
| Total | 100 |

No aplica ponderación a los productos denominados electrolitos orales o sueros, ya que no se cuentan con norma de referencia.

| Evaluación | |
|---|---|
| E EXCELENTE | 100 |
| MB MUY BUENO | 90 A 99 |
| B BUENO | 80 A 89 |
| S SUFICIENTE | 60 A 79 |
| D DEFICIENTE | MENOR A 60 |

**$ COSTO POR 100 ML**

Aunque no fue un criterio para evaluar la calidad del producto, las tablas de resultados incluyen el precio promedio por 100 ml de producto y para calcularlo se utilizó el costo al adquirir las muestras.

# BEBIDAS PARA DEPORTISTAS

E

COSTO POR 100 ML

$3.98

## SPRINTGADE

**Bebida para deportista sabor naranja**
Italia / 500 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **3** | Potasio **11** |
| Magnesio **7** | Sodio **55** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **1.9** | |
| Glucosa **1.9** | |
| Sacarosa **2.4** | |
| **Azúcares totales 6.2** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **25** | |

E

COSTO POR 100 ML

$2.46

## POWER ADE ION 4

**Bebida para deportista sabor naranja**
México / 500 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **2** | Potasio **33** |
| Magnesio **1** | Sodio **36** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **2.8** | |
| Glucosa**3.5** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 6.3** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **25** | |

E

COSTO POR 100 ML

$2.10

## GATORADE

**Bebida para deportista sabor natural naranja, baja en sodio**
México / 1 L

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **0** | Potasio **11** |
| Magnesio **0** | Sodio **47** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **1.0** | |
| Glucosa **1.5** | |
| Sacarosa **3.5** | |
| **Azúcares totales 6.0** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **24** | |

E

COSTO POR 100 ML

$1.40

## GATORADE

**Polvo para preparar bebida para deportista sabor natural naranja, baja en sodio**
México / 70 g (rinde 1 L)

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **2** | Potasio **11** |
| Magnesio **0** | Sodio **48** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **2.0** | |
| Sacarosa **4.2** | |
| **Azúcares totales 6.2** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **25** | |

E

COSTO POR 100 ML

$2.82

## GATORADE FIERCE

**Bebida para deportista sabor moras, baja en sodio**
México / 600 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **0** | Potasio **10** |
| Magnesio **0** | Sodio **46** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **1.9** | |
| Glucosa **2.3** | |
| Sacarosa **1.5** | |
| **Azúcares totales 5.7** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **23** | |

E

COSTO POR 100 ML

$1.68

## Enerplex

**Bebida para deportista sabor naranja**
México / 600 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **9** | Potasio **19** |
| Magnesio **4** | Sodio **41** |
| Conservadores (%) **Benzoico: 0.011** **Sórbico: 0.017** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **2.7** | |
| Glucosa **3.4** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 6.1** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **24** | |

E

COSTO POR 100 ML

$1.89

## JUMEX SPORT

**Bebida rehidratante de naranja con jugo fortificado con L-Carnitina y vitaminas**
México / 600 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **9** | Potasio **9** |
| Magnesio **0** | Sodio **45** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **2.0** | |
| Glucosa **2.3** | |
| Sacarosa **1.7** | |
| **Azúcares totales 6.0** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **24.1** | |

# BEBIDAS SIN CALORÍAS PARA DEPORTISTAS

COSTO POR 100 ML

$2.53

E

## POWER ADE ION 4 ZERO

**Bebida sin calorías para deportista sabor naranja**
México / 600 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **1** | Potasio **9** |
| Magnesio **1** | Sodio **45** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **4.1** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **0.0** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 0.0** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **0.0** | |

# BEBIDAS HIDRATANTES

COSTO POR 100 ML

$2.94

E

## SUEROX

**Bebida hidratante adicionada con electrolitos orales**
México / 630 ml

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **9** | Potasio **19** |
| Magnesio **6** | Sodio **50** |
| Conservadores (%) **Benzoico: 0.028 Sórbico: 0.030** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **9.0** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **0.0** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 0.0** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **0.0** | |

COSTO POR 100 ML

$1.50

E

## G ACTIVE WATER

**Agua sabor natural mandarina, con electrolitos, fortificada con vitaminas**
México / 1 L

| Información al consumidor **Completa** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **0** | Potasio **8** |
| Magnesio **0** | Sodio **51** |
| Conservadores (%) **Sórbico: 0.019** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **6.2** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **0.0** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 0.0** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **0.0** | |

# ELECTROLITOS ORALES O SUERO

COSTO POR 100 ML

$3.38

## SOLURAL

**Electrolitos orales. Solución suero rehidratante sabor naranja mandarina**
México / 500 ml

| Información al consumidor **No aplica** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **7** | Potasio **57** |
| Magnesio **5** | Sodio **55** |
| Conservadores (%) **Benzoico: 0.084** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **0.0** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **4.7** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 4.7** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **18.7** | |

COSTO POR 100 ML

$3.52

## Electrolit

**Suero rehidratante sabor naranja mandarina. Solución esterilizada de electrolitos orales**
México / 625 ml

| Información al consumidor **No aplica** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **6** | Potasio **58** |
| Magnesio **5** | Sodio **57** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **7.9** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **4.6** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 4.6** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **18.6** | |

COSTO POR 100 ML

$4.00

## Pedialyte

**Deshidratación por calor e insolación sabor manzana. Electrolitos orales solución**
México / 500 ml

| Información al consumidor **No aplica** | |
|---|---|
| **Minerales mg/100 ml** | |
| Calcio **0** | Potasio **30** |
| Magnesio **0** | Sodio **55** |
| Conservadores (%) **No presenta** | |
| Acesulfame K mg/100 ml **10.0** | |
| **Azúcares g/100ml** | |
| Fructosa **0.0** | |
| Glucosa **1.5** | |
| Sacarosa **0.0** | |
| **Azúcares totales 1.5** | |
| Contenido energético kcal/100 ml **6.1** | |

No aplica ponderación a los productos denominados electrolitos orales o sueros, ya que no se cuenta con norma de referencia.

# CONCLUSIONES

• No se encontró ningún producto fuera de las especificaciones microbiológicas (calidad sanitaria).

• Todos los productos cumplieron con el contenido neto declarado.

• Todas las bebidas para deportistas cumplieron los contenidos de sodio y azúcares que requiere la norma NOM-218-SSA1-2011.

• Los productos: **Electrolit, Suero rehidratante sabor naranja mandarina** y **Pedialyte sabor manzana** son electrolitos orales que contienen edulcorantes artificiales, como acesulfame K.

• Encontramos dos bebidas que se denominan hidratantes que no contienen azúcar y adicionan edulcorante artificial, acesulfame K: **SUEROX/ Bebida hidratante adicionada con electrolitos orales** y **"G ACTIVE WATER" / Agua sabor natural mandarina, con electrolitos, fortificada con vitaminas.**

• Todas contienen sodio y potasio en diferentes proporciones (ver tablas).

• Los electrolitos orales tales como: **Electrolit, Pedialyte** y **Solural** contienen como azúcar la glucosa, que es absorbida por el intestino delgado y transporta sodio con ella, por tanto, hay mayor absorción a partir de una solución salina con glucosa que en una sin glucosa.

• Normalmente las bebidas para deportistas tienen glucosa y otros azúcares como la sacarosa y/o fructosa.

# RECOMENDACIONES

• Lee la etiqueta. Los contenidos de minerales y azúcares vienen declarados en la tabla nutricional, revisa los contenidos, por si tienes alguna restricción en el consumo de éstos.

• Salvo que la pérdida de sudor sea extraordinaria, es suficiente beber agua para garantizar la hidratación.

• Es importante que si tienes algún problema clínico de deshidratación, recurras al médico.

• Toma líquidos antes, durante y después del ejercicio para evitar deshidratación.

## Normatividad

• ***NOM-002-SCFI-2011.*** *Contenido neto. Tolerancias y métodos de verificación.*

• ***NOM-051-SCFI/SSA1-2010.*** *Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.*

• ***NOM-086-SSA1-1994.*** *Bienes y servicios. Alimentos y bebidas no alcohólicas con modificaciones en su composición. Especificaciones nutrimentales.*

• ***NOM-218-SSA1-2011.*** *Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.*

## Ficha técnica

***Periodo del estudio:***
*16 de febrero al 15 de marzo de 2018.*

***Periodo de muestreo:***
*16 al 26 de febrero de 2018.*

***Marcas analizadas:*** *13*

***Pruebas realizadas:*** *1,641*