

SENDA

Previene

BEBIDAS ENERGÉTICAS Y BEBIDAS ISOTÓNICAS, ¿SON LO MISMO?

¿QUÉ SON?

Las **bebidas isotónicas**, también conocidas como bebidas deportivas, están diseñadas para reponer los electrolitos y líquidos perdidos durante la actividad física intensa. Contienen minerales como sodio y potasio, así como carbohidratos, para ayudar a mantener el equilibrio de los fluidos en el cuerpo y dar energía a los músculos, siempre y cuando sean consumidas bajo la recomendación dada. Por otro lado, las **bebidas energéticas** están formuladas para aumentar temporalmente la alerta y proporcionar un impulso de energía. Contienen cafeína, azúcares y otros ingredientes estimulantes que pueden potenciar el estado de alerta, pero también pueden llevar a efectos secundarios negativos.

DIFERENCIAS CLAVE:

Contenido de cafeína:

Las bebidas energéticas suelen contener una cantidad significativamente mayor de cafeína en comparación con las isotónicas (el exceso de cafeína puede causar nerviosismo, insomnio y otros efectos negativos en la salud).

Azúcares:

Tanto las bebidas energéticas como las isotónicas suelen tener azúcar añadida que puede ser perjudicial para nuestra salud, solo se diferencian en la cantidad. La obesidad y diabetes son algunas de las consecuencias que tiene para nuestro organismo.

Cuando consumirlas:

Las bebidas isotónicas son aconsejadas durante o después del ejercicio con una duración de al menos 60 minutos para rehidratarse y reponer electrolitos, como por ejemplo una carrera de ciclismo.

Las bebidas energéticas deben consumirse con mucha moderación, no deben ser utilizadas como sustituto del agua y por ningún motivo ser consumidas por menores de edad.

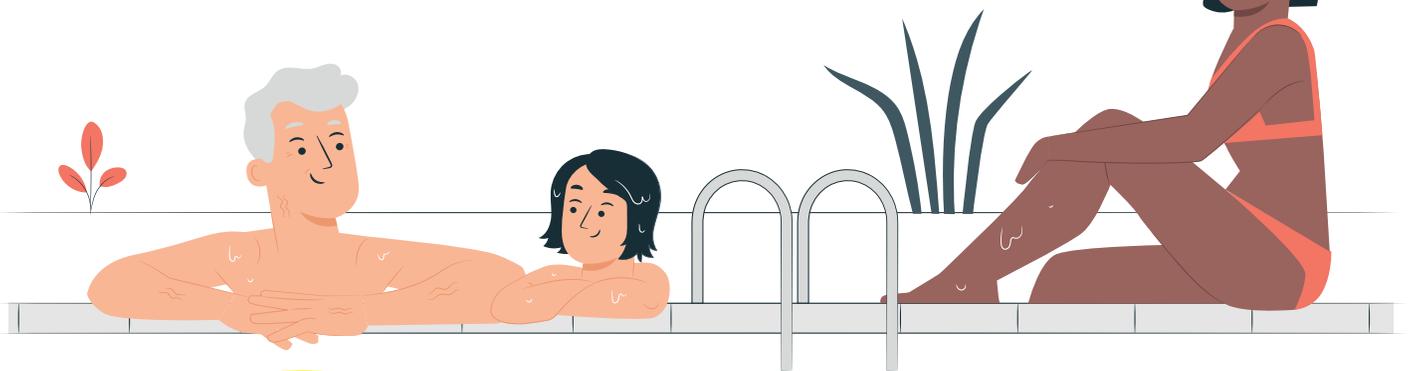


EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS:

- Aumento de la presión arterial.
- Problemas cardíacos.
- Dificultad para dormir.
- Nerviosismo y ansiedad.
- Dependencia de la cafeína.
- Interferencia con el desarrollo y crecimiento en adolescentes.

- Si no se consumen en actividad física de alto rendimiento, solo es consumo de azúcar que puede llevar a aumento de peso.
- Si hay un exceso de minerales y azúcares será más difícil procesar dichos nutrientes, tu organismo tomará más agua de la necesaria para asimilarlos, con lo que una deshidratación que puede terminar en problemas intestinales.
- Si consumes bebidas isotónicas rutinariamente, el azúcar y sodio que poseen puede incrementar el transporte de nutrientes aumentando el riesgo de padecer problemas al corazón y riñones
- Desgaste del esmalte dental.

EFFECTOS NEGATIVOS DEL CONSUMO DE BEBIDAS ISOTÓNICAS:



RECOMENDACIONES

- Opta por bebidas isotónicas solo cuando realices actividad física intensa y necesites reponer líquidos y minerales.
- Evita el consumo de bebidas energéticas, y si las consumes, hazlo máximo 1 vez por semana y con conocimiento de los riesgos asociados.
- Prioriza el agua como la mejor opción para mantenerte hidratado en la mayoría de las situaciones.

Si tienes preguntas adicionales o necesitas más información, no dudes en contactarnos al 1412 o escaneando el siguiente código QR. Estamos aquí para ayudarte a vivir de manera saludable y segura.

