



**[ BEBIDAS ISOTÓNICAS ]**

# Hidratación especializada para fanáticos del deporte

Debido a que aportan nutrientes y electrolitos, estas bebidas están especialmente diseñadas para deportistas que realicen disciplinas de alta intensidad. **Por: Carlos Montes**

**Las bebidas isotónicas ofrecen una serie de beneficios**, tanto para deportistas profesionales como amateurs.

Su público objetivo son personas que realicen actividad física intensa, ya que reponen nutrientes y electrolitos, además de prevenir el descenso de glucosa en la sangre, dos efectos que provocan una disminución del rendimiento debido a la realización de ejercicio físico.

Evelyn Sánchez, nutricionista y académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de la **Universidad de las Américas**, señala que las bebidas isotónicas están formuladas para reponer líquidos, energía y electrolitos perdidos por el sudor durante actividades físicas intensas o de larga duración, especialmente en ambientes calurosos.

**"Se llaman isotónicas porque tienen una concentración de solutos similar a la de la sangre, lo que permite una rápida absorción intestinal".**

**EVELYN SÁNCHEZ, NUTRICIONISTA UNIVERSIDAD DE LAS AMÉRICAS**

Se llaman bebidas "isotónicas" porque su concentración de azúcares y electrolitos es similar a la del plasma sanguíneo, un término derivado del griego "iso" (igual) y "tonos" (tensión). Esta similitud permite que el cuerpo las absorba rápidamente, lo que es ideal para rehidratarse después del ejercicio intenso.

Esta concentración de solutos similar a la de la sangre, "permite una rápida absorción intestinal", explica Sánchez.

Karina Sánchez, directora de Marketing para Fastlyte de Coca Cola, sostiene que las bebidas isotónicas como Fastlyte, perteneciente a su portafolio, contienen electrolitos como sodio y potasio, componentes clave que favorecen la rápida hidratación. "Estas bebidas están pensadas para acompañar distintos momentos de consumo, desde la práctica deportiva hasta los días de mayor calor o actividad física", dice Sánchez.

## Hidratación y rendimiento físico

Según Karina Sánchez, Fastlyte, lanzada en 2024, representa una innovación dentro de la categoría, ya que está enriquecida con

## Fastlyte

Contiene electrolitos como sodio y potasio, componentes que favorecen la rápida hidratación

## Deporte

Su principal beneficio es mantener la hidratación y el rendimiento físico en deportes de resistencia.

electrolitos esenciales y un sabor que destaca con menos de 40kcal por porción, disponible en cuatro sabores: frutilla, uva, coco-limón y sandía, donde este último es un sabor exclusivo de la marca en la industria, y se encuentra en supermercados, tiendas de conveniencia, bodegas, farmacias y tiendas de barrio a lo largo del país.

Asegura que Fastlyte es una isotónica innovadora, con alternativas refrescantes que contribuyen a mantener el equilibrio de líquidos y a disfrutar de una hidratación adecuada según las necesidades de cada persona.

Su principal beneficio, explica Sánchez, "es mantener la hidratación y el rendimiento físico en deportes de resistencia, como fútbol, ciclismo, running o maratones, donde se pierde una cantidad significativa de agua y sales minerales".

Según Evelyn Sánchez, "la evidencia del Colegio Americano de Medicina del Deporte (ACSM) y de la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés) respalda su uso solo en ejercicios prolongados o de alta intensidad, no en la vida diaria".

Por ello, indica "no son necesarias ni recomendables para la hidratación cotidiana, ya que aportan azúcares simples y sodio en cantidades que no son requeridas en reposo".

Sánchez considera que para la mayoría de las personas, incluso quienes hacen actividad física moderada, el agua sigue siendo el mejor hidratante. "Las bebidas isotónicas tienen sentido solo en entrenamientos o competencias que duren más de una hora, o en condiciones de calor extremo", sostiene la experta.