



Las bebidas y la hidratación Drinks and hydration

MPSS Belem Viridiana Flores Sandoval

Servicio Social: Perspectiva cognoscitivo conductual de la obesidad
viry_flor@hotmail.com

M.C. D. Patricia Delgado Jacobo

Carrera de Medicina
Facultad de Estudios Superiores Zaragoza, UNAM
biomédicas_dj@comunidad.unam.mx

<https://doi.org/10.22201/fesz.20075502e.2022.12.45.84861>

Resumen

El agua es el componente más abundante en el cuerpo humano, se distribuye por todas las células. En personas sanas la cantidad de agua total en el organismo tiene estabilidad debido a mecanismos fisiológicos, pero cuando las pérdidas de agua superan a los ingresos sobreviene la deshidratación, la cual produce efectos negativos en la salud de los individuos. Tanto la cantidad de líquido que se consume como la que el organismo necesita varían dependiendo de la dieta, disponibilidad, incluso de la educación, condiciones ambientales, edad, metabolismo, actividad física y condición de salud. El objetivo de este artículo es realizar una revisión de algunas bebidas disponibles, tanto de sus componentes como de los aportes que tienen al organismo y algunas recomendaciones respecto al consumo de agua, de forma general.

Palabras clave: hidratación, salud, aporte energético, actividad física, bebidas.

Abstract

Water is the most abundant component in the human body; it is distributed throughout all cells. In healthy people, the total amount of water in the body is stable due to physiological mechanisms, but when water loss exceeds water intake, dehydration occurs, which has negative effects on the health of individuals. Both the amount of fluid consumed and the amount needed by the body vary depending on diet, availability, including education, environmental conditions, age, metabolism, physical activity and health status. The purpose of this article is to review some of the beverages available, their components and their contribution to the body, and some recommendations regarding water consumption in general.

Keywords: hydration, health, energy intake, physical activity, drinks.

Recibido el 10 de marzo de 2022.
Aceptado el 12 de agosto de 2022.



Psic-Obesidad está distribuido bajo una Licencia Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivar 4.0 Internacional.

El agua es un elemento que abunda en la naturaleza, es una sustancia indispensable para mantener la vida. Aproximadamente dos terceras partes del peso de una persona están constituidas por agua, siendo mayor la proporción en los varones, de un 60 a 65 por ciento, debido al mayor volumen de masa muscular, y menor en las mujeres, de 50 a 55 por ciento, por la cantidad de tejido graso que caracteriza la composición corporal femenina. A mayor proporción de grasa, menor contenido de agua, por ello es importante saber lo que se recomienda consumir para mantener una hidratación adecuada (Secretaría de Salud, 2015).

Hablar de una alimentación saludable, significa incluir las bebidas que se consumen, entre las cuales se encuentra el agua, que es de vital importancia en el control del peso corporal, la finalidad de esto es hacer conciencia y sensibilizar a la población sobre el consumo de este vital elemento, así como su comparación con otras bebidas, entre ellas las que se pueden encontrar las bebidas light, las energizantes, las alcohólicas, las bebidas, los jugos y refrescos. Es necesario mencionar que existen circunstancias que incrementan las necesidades de líquidos del organismo como el estrés, la actividad y el ejercicio físico, el aumento de la temperatura ambiental, la fiebre, las pérdidas de líquidos por vómitos y/o diarreas, la diabetes descompensada, las quemaduras, entre otras (Arancetra, et al., 2018).

El agua contenida en los alimentos junto con la que se bebe de forma independiente a estos y el resto de los líquidos que se ingieren, tienen que garantizar una correcta hidratación en todas las edades y circunstancias vitales. Todos los alimentos naturales la contienen en diferente proporción, por ejemplo 85 al 95% en frutas y verduras, 65-70% en la carne, 80% en la leche, 35% en el pan (Martínez, Villarino, Polanco, Iglesias, Gil y Ramos, 2008). Por ello, el agua puede adquirirse a partir de una gran variedad de bebidas y alimentos, entre 70 y 80% proviene del consumo de bebidas, 20 a 30% de los alimentos, de acuerdo a la composición antes mencionada, y 10% proviene del agua procedente de los macronutrientes, es decir, de los hidratos de carbono, lípidos y proteínas, con el objetivo de producir energía. La ingestión adecuada de agua total se ha establecido para prevenir los efectos de la deshidratación que incluyen trastornos funcionales y metabólicos, Aunque

una baja ingesta de agua se puede asociar con algunas enfermedades crónicas, la evidencia es un insuficiente para designar recomendaciones con la finalidad de reducir el posible riesgo (Arancetra, et al., 2018).

Bebidas industrializadas, características

El agua, no aporta absolutamente ninguna caloría, por lo que es errónea la creencia que algunas personas pueden tener, acerca de que tomarla con frecuencia engorda el cuerpo. En personas sedentarias o con actividad moderada y bajo condiciones normales de temperatura, el cuerpo pierde agua a través de la orina, heces, respiración y sudoración. Cuando la actividad física aumenta y en condiciones de diferente temperatura el sudor contribuye a la pérdida de agua corporal. Por ello, la recomendación es el consumo de agua diariamente aunque las necesidades pueden variar de acuerdo a edad, sexo, dieta y tipo de actividad física (Secretaría de Salud, 2015, 2017).

Los jugos y/o refrescos, son bebidas normalmente dulces y con gas. En promedio se ingiere 50 gramos de azúcar, lo equivalente a 200 kilocalorías extras, un litro de refresco tiene el equivalente a 27 cubitos de azúcar, por lo cual si en promedio se ingiere medio litro de esta bebida diariamente, se consume alrededor de 14 cubos de azúcar por día. Regularmente se acompañan de comida alta en grasas, si uno consume comida alta en grasa, y las acompaña con jugo o refresco, el organismo quema primero los carbohidratos de la bebida, mientras la grasa ingerida se acumula y debe esperar para ser quemada, lo que no ocurre si se consume agua. Por lo que disminuir el consumo de azúcares y otros edulcorantes calóricos añadidos, en este caso a las bebidas que se consumen es importante (Rodríguez, Avalos y López, 2014).

Las bebidas alcohólicas, tienen un aporte relativamente alto de energía, se llaman calorías vacías porque no contienen una cantidad significativa de los tres macronutrientes: proteínas, grasas y carbohidratos. Una bebida estándar de alcohol se define como aquella que contiene 14 g de alcohol (Salas, et al., 2020). El alcohol suministra alrededor de 7 kcal/g (unas 100 kcal) por bebida alcohólica estándar. Las bebidas alcohólicas refrescantes (coolers) a base de vino, malta o licor contienen 3 a 7% de alcohol y azúcar agregada. Las bebidas alcohólicas con 10% o más de alcohol (vinos) ocasionan pérdidas

evidentes de líquido y aumento de calorías. Según la Organización Mundial de la Salud (2015 en Higuera, et al., 2017) el consumo de bebidas alcohólicas es un factor para el desarrollo de más de 200 enfermedades y trastornos, entre ellas el sobrepeso y la obesidad.

Las bebidas light o de dieta, estudios realizados por la PROFECO desde el 2008, arrojan que no todas las bebidas light reducen su aporte calórico tan significativamente como se espera, inclusive se detectaron algunos que se ostentan como light y en su aporte calórico son iguales o muy similares a los productos convencionales. En etiquetas de estos productos industrializados se puede leer la leyenda como “sin azúcar” que pueden ser malinterpretadas, ya que algunos alimentos sustituyen el azúcar (sacarosa) por fructosa o glucosa, que también dan aporte calórico elevado, los productos que así se ostentan no cumplen con el 30% de reducción del aporte calórico con respecto a su versión convencional por lo que también están considerados dentro del listado de las bebidas para consumo poco frecuente para la prevención del sobrepeso y obesidad en adultos (Shamah, et al., 2020). Un gran porcentaje de las personas realizan la elección de alimentos y en especial las bebidas por el sabor dulce, cuanto esto se considere como un problema de salud, se toma como opción la sustitución del azúcar por edulcorantes no calóricos. Sin embargo, cuando se consumen bebidas no calóricas se considera indispensable tener una dieta adecuada junto con actividad física, ya que aún no existe evidencia científica sobre un edulcorante sin riesgos y con todas las propiedades para generar un sabor adecuado, aun más con los datos sobre los posibles riesgos, efectividad y seguridad a largo plazo (Muñoz, et al., 2020).

Las bebidas rehidratantes, cuando se habla de este tipo de bebidas, la mayoría de ellas contienen carbohidratos (glucosa, fructosa, sacarosa y maltodextrinas) y pequeñas cantidades de electrolitos, entre las que destacan sodio, potasio, magnesio y calcio, en proporciones que no son comparables con los productos que se comercializan para tratar los procesos de deshidratación severa, los cuales en promedio contienen 4.6 g de sal, 25 g de glucosa y 2.1 g de citrato de potasio por litro de agua (PROFECO, 2011). Cabe señalar que no es recomendable que los niños ni los adultos sustituyan su consumo habitual de líquidos por dichas bebidas hidratantes, ya que su composición

cumple la función de reponer energía rápidamente tras haber experimentado un desgaste físico. Las bebidas de este tipo que actualmente se encuentran a la venta brindan un aporte energético de 56 a kilocalorías por porción de 240 mililitros 76 (Salas, et al., 2020).

Recomendaciones

Ya revisadas algunas de las características de las diferentes bebidas disponibles, se reitera que para mantener una buena salud es necesario beber suficiente agua y mantener la hidratación, de forma general se necesita de 1 000 a 1 600 ml/m²/24 horas en promedio para una persona adulta, o bien 30 a 35 ml/kg, es decir un aproximado de 1 1/2 a 2 1/2 litros diarios, de acuerdo al peso y a la actividad física de cada individuo (OMS, 2018).

Es imprescindible tomar en cuenta que tanto en alimentos como en las bebidas se debe conocer el aporte de nutrientes y de calorías y, dependiendo de los requerimientos, consumir las que aporten menos azúcares o calorías; la hidratación esta y debe de incluirse en las guías alimentarias de la población, con la finalidad de que se den recomendaciones para un estado óptimo de la misma; la hidratación debe ser entendida como parte de la rutina de una persona, de frecuencia diaria y variable en función de la edad, sexo, actividad física y condiciones ambientales (Perales, Estévez y Urrialde, 2016).

Las recomendaciones también van dirigidas a que la mayor parte de la ingesta diaria de líquidos consista en agua simple, debido al papel central del agua en la salud por lo que su consumo podría incluso ser parte de una estrategia sanitaria para prevenir el sobrepeso, tomándola como parte de un estilo de vida saludable. Además de tener en cuenta que la ingesta de agua favorece la regulación de las funciones cerebrales, entre las que la cognición es fundamental así como la mejora en el rendimiento físico (Salas, et al., 2020).

Referencias

Aranceta-Bartrina, J., Aldrete-Velasco, J. A., Alexanderson-Rosas, E. G., Álvarez-Álvarez, R. J. y col. (2018). Hidratación: importancia en algunas condiciones patológicas en adultos. *Med Int Méx.*, 34(2), 214-243. <https://doi.org/10.24245/mim.v34i2.1430>

- Higuera-Sainz, J. L., Pimentel-Jaimes, J. A., Mendoza-Catalán, G. S., Rieke-Campoy, U., Ponce-Ponce de León, G., y Camargo-Bravo, A. (2017). El consumo de alcohol como factor de riesgo para adquirir sobrepeso y obesidad. *Ra Ximhai*, 13(2), 53-62. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46154510004.pdf>
- Muñoz-Jiménez, I., Sevilla-González, M. de la L., García-Arroyo, F. E., García-Arroyo, J. G., y Sánchez Lozada, L. G. (2020). Bebidas edulcorantes y su riesgo para la salud. *Contactos, Revista de Educación en Ciencias e Ingeniería*, (117), 19-30. <https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/71>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2018). *Alimentación sana*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- Perales-García, A., Estévez-Martínez, I. y Urrialde, R. (2016). Hidratación: determinados aspectos básicos para el desarrollo científico-técnico en el campo de la nutrición. *Nutrición Hospitalaria*, 33(Supl. 4), 12-16. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.338>
- Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO). (octubre de 2011). *Estudio de calidad: bebidas hidratantes para deportistas*. Revista Procuraduría Federal del Consumidor. <http://revistadelconsumidor.gob.mx/wp-content/uploads/2011/11/bebidas-hidratantes>.
- Rodríguez-Burelo, M., Avalos-García, M. y López-Ramón, C. (2014). Consumo de bebidas de alto contenido calórico en México: un reto para la salud pública. *Salud en Tabasco*; 20(1), 28-32. <http://www.redalyc.org/pdf/487/48731722006.pdf>.
- Salas-Salvadó, J., Maraver, F., Rodríguez-Mañas, L, Sáenz de Pipaon, M., Vitoria, I., y Moreno, L. A. (2020). Importancia del consumo de agua en la salud y la prevención de la enfermedad: situación actual. *Nutrición Hospitalaria*, 37(5), 1072-1086. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.03160>
- Secretaría de Salud. (2015). La importancia del agua en la obesidad. *Boletín epidemiológico*, 10(32), 8-16. <http://www.gob.mx/salud> acceso: 25/05/2016
- Secretaría de Salud. (2017). *La importancia de una buena hidratación*. <https://www.gob.mx/salud/articulos/la-importancia-de-una-buena-hidratacion#:~:text=De%20acuerdo%20a%20la%20Organizaci%C3%B3n,y%20manteniendo%20una%20buena%20digesti%C3%B3n>.
- Shamah-Levy, T., Gaona-Pineda, E. B., Mundo-Rosas, V., Gómez-Humarán, I. M. y Rodríguez-Ramírez, S. (2020). Asociación de un índice de dieta saludable y sostenible con sobrepeso y obesidad en adultos mexicanos. *Salud Pública de México*, 62(6), 745-753. <https://doi.org/10.21149/11829>



Bebidas frescas con Chamoy 2022 Archivo personal RSGR