

# ¿PUEDES TOMAR BEBIDAS FRÍAS DURANTE EL EJERCICIO?



La temperatura es un elemento muy importante en tu estrategia de hidratación. Una bebida fría puede ayudarte a tomar más, reemplazar más fácilmente el sudor perdido y hidratarte mejor.

La temperatura de la bebida es un elemento muy importante en tu estrategia de hidratación. Cuando consumes bebidas frías durante el ejercicio ( $\pm 15^{\circ}\text{C}$ ), tiendes a tomar más y reemplazas más fácilmente el sudor perdido. Son más agradables, te refrescan y te hidratan mejor.

Algunos pueden pensar que consumir bebidas frías durante el ejercicio es perjudicial por la diferencia de temperatura entre el cuerpo y la bebida. Sin embargo, no existe ninguna contraindicación, sino sólo beneficios. Especialmente cuando la bebida contiene carbohidratos y/o electrolitos como Gatorade, que al estar frío disfrutas más su sabor y potencias aún más tu hidratación. Incluso en climas calurosos puede ser mejor



que las bebidas estén heladas. Como el hielo requiere más energía para pasar de sólido a líquido, es un agente enfriador muy eficiente.

Por eso las bebidas tipo frappé ( $\pm 2$  y  $10^{\circ}\text{C}$ ), pueden ayudarte incluso a enfriar tu cuerpo

cuando te ejercitas en un lugar húmedo donde el sudor no puede evaporarse rápidamente y te recalientas.

En este escenario, las bebidas heladas te ayudan a reducir la percepción del calor, a mantener el rendimiento y evitar que sufras complicaciones como dolor de cabeza, mareos, debilidad, agotamiento o incluso golpe de calor.

Mantén tus bebidas frías durante los entrenamientos, prueba tu tolerancia y obtén todas las ventajas de esta sencilla estrategia para mantener tu hidratación, mejorar tu rendimiento y protegerte del calor.

RESPALDADO POR 

GATORADE SPORTS SCIENCE INSTITUTE

[Ver más](#)

