

## La verdad sobre el agua de coco

Últimamente hemos escuchado todos los beneficios que nos da el agua de coco. Más allá de que sus verdaderas propiedades nutrimentales sirvan para hidratarte “naturalmente”, creo que lo que ha tenido es demasiado y muy buen marketing.

### ¿Qué es el agua de coco?

Por ser el líquido que sale de esta fruta naturalmente cuando es joven, prácticamente no tiene grasas y aporta azúcares y electrolitos, principalmente potasio. Tiene más potasio que 4 plátanos y confiere un sabor dulce y un poco como a nuez.

### ¿Porqué la consideran la bebida para deportistas natural?

Muchos deportistas han utilizado esta bebida como su forma de hidratarse “naturalmente” pues argumentan que las bebidas deportivas contienen demasiados ingredientes artificiales que no le hacen bien al cuerpo. El agua de coco tiene menos calorías que una bebida comercial, por cada 100 ml ésta aporta 19-20 kcal aproximadamente, y el contenido de sodio es mucho menor que el de potasio. Si tomamos en cuenta los diversos estudios que se han realizado sobre lo que debería contener una bebida para deportistas, el agua de coco no cumple con lo que en teoría deberíamos estar tomando al hacer ejercicio.

Agua de Coco 500 ml	Bebida Deportistas 500 ml
<b>Energía: 106 kcal</b>	<b>Energía: 120 kcal</b>
<b>Hidratos de Carbono: 20 g</b>	<b>Hidratos de Carbono: 30 g</b>
<b>Sodio: 98 mg</b>	<b>Sodio: 230 mg</b>
<b>Potasio: 1,050 mg</b>	<b>Potasio: 65 mg</b>

Si tomamos en cuenta que al ejercitarnos lo que perdemos además de líquidos en el sudor son electrolitos, y que el más importante es el sodio, ¿porqué querríamos hidratarnos con algo que no reemplaza lo que realmente perdemos y necesitamos recuperar?

A pesar de que si tiene muchas propiedades, como ser rica en vitaminas del complejo B, fitohormonas, vitamina C, entre otros, el agua de coco no debería ser consumida como bebida deportiva. Las concentraciones de sodio están especialmente indicadas para reponer las pérdidas de este electrolito en el sudor, así como prevenir la deshidratación provocando una sensación de sed que hace que la persona tome líquidos constantemente. Si quieres tomar agua de coco, hazlo posterior al ejercicio y tómallo como bebida refrescante, más no como una bebida isotónica natural a la cual le atribuyes el hecho que estés correctamente hidratado.

Sobretodo es importante que aquellas personas que son consideradas como “sudadores salados” repongan adecuadamente lo que pierden mientras hacen ejercicio, pues más allá de falta de potasio, una inadecuada ingesta de sodio puede provocar los temidos calambres.

Si eres de las personas a las que tomar estas bebidas les causa problemas gastrointestinales, debes tener en cuenta que uno de los factores principales para que aparezcan estas molestias es la deshidratación. El consejo es, que practiques diferentes estrategias para hidratarte adecuadamente durante tus entrenamientos, previniendo la deshidratación y por lo tanto las posibles molestias gastrointestinales en tus futuros eventos deportivos.

Por último es importante que sepas que una ingesta excesiva de potasio (imagina que tomas 1 litro de agua de coco **2,100 mg de potasio**) puede ser peligroso para tu salud comprometiendo a tu corazón sobretodo. La ingesta de potasio recomendada es de 3800 mg para hombres y 2800 en mujeres. Recuerda que también las frutas y verduras que consumes contienen potasio, por lo que debes tomar en cuenta que no estes sobrepasando lo que necesitas.

Así que ya sabes si de hidratación en el deporte se trata asegúrate de tomar lo que realmente tu cuerpo necesita, aquello que pierde y por lo tanto es indispensable reponer tanto durante como antes y después de tu ejercicio.