

# Stay Current: Why Electrolytes Matter!

Electrolyte-rich beverages, often marketed with bright labels, sporty branding, and promises of superior hydration, have become a staple for athletes, gym-goers, and even casual sippers. But do we really need them as often as we think? Understanding when electrolyte drinks are helpful and when they're unnecessary — or even harmful — can help you make smarter choices for your health and hydration.

### What are electrolytes?

Electrolytes are minerals that carry an electric charge and help regulate key bodily functions. The most important ones include:

- Sodium
- Potassium
- Calcium
- Magnesium
- Chloride
- Phosphate

These minerals are essential for:

- Muscle contraction (including your heart)
- Nerve signaling
- Maintaining fluid balance
- pH regulation in your blood

We naturally lose electrolytes through sweat, urine, and even breathing. In most daily situations, we replenish them through food and water. But in some cases, electrolyte drinks can help restore what's been lost.

### When electrolyte drinks are useful

#### 1. During prolonged or intense exercise

If you're working out for over an hour, especially in hot, humid conditions, your body loses a lot of sodium and other electrolytes through sweat. This is where drinks like Gatorade or electrolyte tablets dissolved in water can be beneficial. They help prevent muscle cramps, dizziness, and fatigue related to imbalances.

Examples:

- Long-distance running
- Intense spin or High Intensity Interval Training (HIIT) sessions
- Outdoor sports in the summer

#### 2. After illness

Vomiting, diarrhea, or fevers can rapidly deplete your body's electrolyte stores. In these cases, rehydration drinks like Pedialyte can help replenish lost fluids and minerals more effectively than plain water.

#### 3. Dehydration from heat exposure

If you've been outside in extreme heat for hours, working, hiking, or even watching sports, an electrolyte drink may help you bounce back faster than water alone.

#### 4. Certain medical conditions

People with medical conditions like adrenal insufficiency, kidney disorders, or those taking diuretics may need to monitor and supplement their electrolyte intake carefully. In these cases, it should be done under a health care provider's supervision.



### When electrolyte drinks are not necessary

#### 1. Casual exercise or short workouts

A 30-minute walk or a light gym session doesn't typically lead to enough electrolyte loss to justify a sports drink. Water is best for rehydration in these cases.

#### 2. Sitting at a desk or doing chores

Many people sip electrolyte drinks while working, running errands, or simply relaxing. If you're not sweating or losing fluids, you're just adding extra sodium and sugar to your diet.

#### 3. With a diet already high in sodium

Most people consume too much sodium daily, especially from processed foods. Sports drinks can add another 150–300 mg of sodium per bottle — unnecessary for those not sweating heavily.

---

### Hidden downsides of electrolyte drinks

- **Added sugars:** Some popular sports drinks contain 20–30 grams of sugar per serving. That's like drinking soda with electrolytes.
- **Artificial colors and flavors:** Some people may want to avoid synthetic additives.
- **High sodium content:** Extra sodium may be problematic for people with high blood pressure or kidney issues.
- **Calories:** If you're not using that energy through physical activity, it can lead to weight gain over time.

### Smarter alternatives

If you want hydration with electrolytes, without the sugar and additives, here are some better options:

- **Coconut water:** Naturally contains potassium and some sodium.
- **DIY electrolyte drinks:** Mix water with a pinch of salt, a squeeze of lemon or lime, and a teaspoon of honey.
- **Electrolyte tablets or powders:** Many come sugar-free and let you control the dose.



### Conclusion: Use wisely, not routinely

Electrolyte drinks can be a valuable tool for hydration under the right circumstance like after prolonged exercise, illness, or extreme heat. But for most people going about a regular day, plain water and a balanced diet are more than enough to keep your electrolytes in check.

Before reaching for an electrolyte beverage, ask yourself: Am I truly dehydrated or just thirsty?

When used intentionally and sparingly, electrolyte drinks can support wellness. But overuse can lead to unwanted sugar, calories, and sodium in your daily diet.

### Mango Fresca

#### Ingredients

- 2 mangoes about 2 1/2 cups of pulp
- 1/4 cup cane sugar
- 5-8 cups water

#### Directions

- Blend the mango with three or four cups of water, depending on your blender.
- Blend until smooth, test for sweetness and adjust if needed.
- Pour into the pitcher and slowly add the rest of the fresh water. Taste halfway and add more water if needed.

### Non-Alcoholic Mango Mojito

#### Ingredients

- 1/4 cup mango puree or mango nectar.
- 1/2 a lime, cut into wedges.
- 8-10 fresh mint leaves.
- 1/2 tbsp to 1 oz simple syrup, or honey. For less sugar, can artificial sweetener packets like Splenda
- Top with club soda, or sparkling water to top.
- Ice: Crushed or cubed.

#### Directions

- Muddle: In a sturdy glass, muddle the lime wedges, mint leaves, and simple syrup together until the lime releases its juice and the mint is fragrant.
- Combine: Add 2-4 tablespoons of mango puree to the mixture and stir well.
- Ice & Soda: Fill the glass with ice and top with club soda.
- Garnish & Serve: Stir gently and garnish with a sprig of mint, lime wheel, and fresh mango cubes.

#### Tips

- Mango Prep: Puree fresh mango with a tablespoon of water for the best texture, or use ready-made mango nectar.
- Alternatives: Replace club soda with sugar free lemon-lime soda for extra sweetness or ginger ale for a spicy twist.

For more Nutrition Tips  
and Recipes scan the  
QR code.



# Mantente al día: ¡Por qué importan los electrolitos!

Las bebidas ricas en electrolitos a menudo comercializadas con etiquetas llamativas, una imagen deportiva y promesas de una hidratación superior se han convertido en un elemento básico para atletas, asistentes al gimnasio e incluso para quienes las consumen de forma ocasional. Pero, ¿realmente las necesitamos con tanta frecuencia como creemos? Comprender cuándo las bebidas con electrolitos resultan beneficiosas y cuándo son innecesarias —o incluso perjudiciales— puede ayudarte a tomar decisiones más inteligentes para tu salud y tu hidratación.

### ¿Qué son los electrolitos?

Los electrolitos son minerales que poseen una carga eléctrica y ayudan a regular funciones corporales clave. Los más importantes incluyen:

- Sodio, Potasio, Calcio, Magnesio, Cloruro, y Fosfato

Estos minerales son esenciales para:

- La contracción muscular (incluida la del corazón)
- La transmisión de señales nerviosas
- El mantenimiento del equilibrio de líquidos
- La regulación del pH en la sangre

Perdemos electrolitos de forma natural a través del sudor, la orina e incluso la respiración. En la mayoría de las situaciones cotidianas, los reponemos mediante los alimentos y el agua. Sin embargo, en algunos casos, las bebidas con electrolitos pueden ayudar a restaurar lo que se ha perdido.

### Cuándo son útiles las bebidas con electrolitos

#### 1. Durante el ejercicio prolongado o intenso

Si realiza ejercicio durante más de una hora, especialmente en condiciones de calor y humedad, su cuerpo pierde grandes cantidades de sodio y otros electrolitos a través del sudor. Es aquí donde bebidas como Gatorade o las tabletas de electrolitos disueltas en agua pueden resultar beneficiosas. Ayudan a prevenir los calambres musculares, el mareo y la fatiga relacionados con los desequilibrios electrolíticos.

Ejemplos:

- Carreras de larga distancia
- Sesiones intensas de spinning o de entrenamiento a intervalos de alta intensidad (HIIT)
- Deportes al aire libre durante el verano

#### 1. Después de una enfermedad

El vómito, la diarrea o la fiebre pueden agotar rápidamente las reservas de electrolitos del organismo. En estos casos, las bebidas rehidratantes, como Pedialyte, pueden ayudar a reponer los líquidos y minerales perdidos de manera más eficaz que el agua sola.

#### 2. Deshidratación por exposición al calor

Si ha permanecido al aire libre bajo un calor extremo durante horas ya sea trabajando, haciendo senderismo o incluso asistiendo a un evento deportivo, una bebida con electrolitos puede ayudarle a recuperarse más rápidamente que el agua por sí sola.

#### 3. Ciertas afecciones médicas

Las personas que padecen afecciones médicas tales como insuficiencia suprarrenal o trastornos renales, así como aquellas que toman diuréticos, podrían necesitar monitorear y complementar su ingesta de electrolitos con especial cuidado. En estos casos, dicha suplementación debe realizarse bajo la supervisión de un profesional de la salud.



## Cuándo no son necesarias las bebidas con electrolitos

### 1. Ejercicio ocasional o entrenamientos breves

Una caminata de 30 minutos o una sesión ligera en el gimnasio no suelen provocar una pérdida de electrolitos suficiente como para justificar el consumo de una bebida deportiva. En estos casos, el agua es la mejor opción para la rehidratación.

### 2. Estar sentado en un escritorio o realizar tareas domésticas

Muchas personas beben bebidas con electrolitos mientras trabajan, hacen recados o simplemente se relajan. Si no está sudando ni perdiendo líquidos, lo único que hace es añadir sodio y azúcar extra a su dieta.

### 3. Con una dieta ya de por sí alta en sodio

La mayoría de las personas consumen un exceso de sodio a diario, especialmente a través de los alimentos procesados. Las bebidas deportivas pueden aportar entre 150 y 300 mg adicionales de sodio por botella, algo innecesario para quienes no sudan profusamente.

## Desventajas ocultas de las bebidas con electrolitos

- **Azúcares añadidos:** Algunas bebidas deportivas populares contienen entre 20 y 30 gramos de azúcar por porción. Esto equivale a beber un refresco con electrolitos.
- **Colorantes y saborizantes artificiales:** Algunas personas tal vez quieran evitar los aditivos sintéticos.
- **Alto contenido de sodio:** El exceso de sodio puede resultar problemático para personas con presión arterial alta o problemas renales.
- **Calorías:** Si no consumes esa energía mediante actividad física, esto puede derivar en un aumento de peso con el tiempo.

## Alternativas más inteligentes

Si buscas hidratarte con electrolitos, pero sin azúcares ni aditivos, aquí tienes algunas opciones mejores:

- **Agua de coco:** Contiene de forma natural potasio y algo de sodio.
- **Bebidas con electrolitos caseras:** Mezcla agua con una pizca de sal, el jugo de un limón o una lima, y una cucharadita de miel.
- **Tabletas o polvos de electrolitos:** Muchos productos de este tipo vienen sin azúcar y te permiten controlar la dosis.



### Conclusión: Úselas con sensatez, no de forma rutinaria

Las bebidas con electrolitos pueden ser una herramienta valiosa para la hidratación en las circunstancias adecuadas, como después de un ejercicio prolongado, durante una enfermedad o ante un calor extremo. Sin embargo, para la mayoría de las personas que llevan una vida cotidiana normal, el agua corriente y una dieta equilibrada son más que suficientes para mantener los niveles de electrolitos bajo control. Antes de recurrir a una bebida con electrolitos, pregúntese: ¿Estoy realmente deshidratado o simplemente tengo sed? Cuando se utilizan de manera intencionada y con moderación, las bebidas con electrolitos pueden contribuir al bienestar. No obstante, su consumo excesivo puede incorporar a su dieta diaria cantidades indeseadas de azúcar, calorías y sodio.

## Receta de junio del nutricionista

### Mango Fresca

#### Ingredientes

- 2 mangos (aproximadamente 2 1/2 tazas de pulpa).
- 1/4 de taza de azúcar de caña.
- 5-8 tazas de agua.

#### Instrucciones

- Licúa el mango con tres o cuatro tazas de agua, dependiendo de tu licuadora.
- Licúa hasta obtener una mezcla suave; prueba el dulzor y ajústalo si es necesario.
- Vierte la mezcla en una jarra y añade lentamente el resto del agua fresca.
- Prueba la bebida a mitad del proceso y agrega más agua si es necesario.

### Mojito de Mango sin Alcohol

#### Ingredients

- 1/4 de taza de puré o néctar de mango.
- 1/2 lima, cortada en gajos.
- 8 a 10 hojas de menta fresca.
- 1/2 cucharada a 1 onza de jarabe (almíbar) o miel. Para reducir el azúcar, se pueden utilizar sobres de edulcorante artificial (como Splenda).
- Completar con club soda o agua mineral con gas.
- Hielo: Triturado o en cubos.

#### Instrucciones

- En un vaso, machaque las rodajas de lima, las hojas de menta y el jarabe hasta que la lima suelte su jugo y la menta su aroma.
- Añada de 2 a 4 cucharadas de puré de mango a la mezcla y remueva bien.
- Llene el vaso con hielo y complete con soda (agua con gas).
- Remueva suavemente y decore con una ramita de menta, una rodaja de lima y cubos de mango fresco.
- Preparación del mango: Prepare el puré licuando mango fresco con una cucharada de agua para obtener la mejor textura, o utilice néctar de mango ya preparado.
- Alternativas: Sustituya la soda por un refresco de lima-limón sin azúcar para obtener un dulzor extra, o por "ginger ale" para darle un toque picante.

Para más consejos de nutrición y recetas, escanee el código QR.



**Hillsborough  
County Florida**  
Aging Services

HCFL.gov/Aging

**SENIOR**  
CONNECTION CENTER INC.  
YOUR AGING & DISABILITY RESOURCE CENTER