

# La importancia de los ingredientes naturales para la hidratación y la recuperación muscular

Mantenerse hidratado y promover la recuperación muscular son aspectos vitales de cualquier rutina de ejercicio. Ya sea para atletas de alto rendimiento o para aficionados que disfrutan mantenerse activos y priorizan su bienestar, incorporar ingredientes naturales en una estrategia de hidratación y recuperación puede brindar beneficios significativos.

Por Carla Previtali  
Latam Regional Product Manager – Givaudan Taste & Wellbeing

Un segmento del mercado de productos naturales que está experimentando un crecimiento notable es el de las bebidas deportivas naturales. Según una investigación realizada por Kantar Profiles/Mintel en diciembre de 2022, el aumento de la demanda de etiquetas limpias en todas las categorías de alimentos y bebidas también se refleja en las bebidas deportivas y de alto rendimiento. Según la investigación, los consumidores que buscan estos productos simplemente para saciar la sed informaron estar más dispuestos a pagar por beneficios más allá del rendimiento deportivo que los consumidores enfocados en los resultados.

Sin embargo, estas deliciosas bebidas no sólo sacian la sed, sino que también proporcionan la tan necesaria hidratación y reposición que el cuerpo requiere durante y después del esfuerzo físico. En las actividades deportivas, dos cosas van de la mano: la persona que se hidrata también está recuperándose de una pérdida.

Cuando se trata de hidratación, es importante utilizar agua de coco en polvo para reponer los líquidos y sales minerales perdidos. El agua de coco es una bebida isotónica natural que hidrata eficazmente el organismo y proporciona un equilibrio perfecto de electrolitos como el potasio, el magnesio y el sodio, cruciales para mantener los líquidos y la función muscular.

Cuando se trata de optimizar los resultados de la actividad física, la salud cardiovascular desempeña un papel crucial. El cacao es un ingrediente conocido por favorecer la salud cardiovascular al mejorar la circulación, aumentar la oxigenación y mejorar el rendimiento muscular. El cacao es rico en flavonoides, los cuales se han asociado a numerosos beneficios para la salud, como la mejora del flujo sanguíneo y la salud del corazón.

Después de realizar actividad física, el cuerpo suele experimentar inflamación y dolor muscular, momento en el que los ingredientes antiinflamatorios, como la cúrcuma y el jengibre, entran en acción para ayudar en la recuperación muscular. La cúrcuma contiene un potente compuesto llamado curcumina, dotado de propiedades antiinflamatorias. El jengibre, por su parte, contiene gingerol, una sustancia natural que también tiene efectos antiinflamatorios y potenciadores de la cúrcuma.

Al incorporar ingredientes naturales en la rutina, el consumidor puede experimentar respuestas relacionadas con la actividad física, como un aumento de la resistencia y un mejor acondicionamiento cardiovascular general, y mantener así un estilo de vida sano y activo con una deliciosa experiencia de sabor.

El portafolio de Givaudan presenta una variedad de ingredientes naturales de etiqueta limpia, cuidadosamente seleccionados, que se combinan para crear una sinfonía de sabores que despiertan los sentidos. La adición de elementos botánicos en los suplementos deportivos proporciona una experiencia indulgente que convierte la hidratación y la recuperación en una parte deliciosa de la rutina de ejercicio.

\* Este documento está destinado a promover ingredientes para los fabricantes de alimentos y bebidas. No tiene como objetivo informar a los consumidores finales. Este producto no está destinado a diagnosticar, tratar, curar y/o prevenir enfermedades. La información proporcionada, así como su uso, debe ser verificada conforme a las regulaciones locales correspondientes.