

Azúcar, deporte y energía

Cuándo el deporte pide hidratos de verdad, qué hacen (y qué no) las bebidas deportivas y energéticas, y cómo comer antes y después sin cuentas ni compensaciones.

Azúcar y deporte sin milagros: cuándo un esfuerzo pide hidratos, qué llevan las isotónicas y energéticas, qué comer antes y después, y qué hacer con niños y adolescentes.

Índice

La idea en una página

3

Azúcar, deporte y energía. Azúcar y deporte sin milagros: cuándo un esfuerzo pide hidratos, qué llevan las isotónicas y energéticas, qué comer antes y después, y qué hacer con niños y adolescentes.

Revisión sanitaria: pendiente de un dietista-nutricionista colegiado.

Datos: Open Food Facts (ODbL) y Carmen AI (datos del 2026-09-27).

Las fotos son del archivo de sinAzucar.org y se presentan como material informativo y educativo. Más información y ayuda si te preocupa tu relación con la comida:

sinazucar.org/tca/.

© sinAzucar.org. Uso personal en el hogar y, a título personal, en clase o en consulta.

Versión de 2026-10-09.

La idea en una página

El deporte de cada día no pide azúcar añadido. Los esfuerzos largos sí piden hidratos, y ahí un poco de azúcar es una herramienta. Sin milagros y sin compensaciones.

3 MIN DE LECTURA

La respuesta corta

Si haces deporte, ¿necesitas azúcar? Depende de cuánto dure el esfuerzo. Casi todo lo que hace la gente (andar, nadar media hora, una clase de baile, un partido con amigos, ir en bici al trabajo) se cubre con comida normal y agua. Los esfuerzos largos e intensos son otra cosa: ahí el cuerpo gasta hidratos deprisa y las guías de nutrición deportiva sí recomiendan tomar durante el esfuerzo.

Cinco ideas para quedarte:

- 1. Menos de una hora: agua y comida normal.** No hace falta bebida deportiva, ni barrita, ni gel.
- 2. Más de una hora y mucha intensidad: los hidratos durante el esfuerzo tienen sentido.** La referencia internacional es de 30 a 60 g por hora (de 7,5 a 15 terrones, gramos ÷ 4) para esfuerzos de 1 a 2 horas y media, y más para los muy largos.
- 3. Esos terrones son combustible, no un capricho.** Y no cambian la regla del resto del día: la OMS habla de la alimentación diaria de la población general, no del bidón de un ciclista a las tres horas de ruta.
- 4. El deporte no se «gana» un dulce, ni un dulce se «paga» con deporte.** Comer no es una cuenta que se salda corriendo.
- 5. No hay milagros.** Una bebida con electrolitos puede ayudar en un esfuerzo largo, y eso es todo. Ni una barrita ni una lata de energía te hacen otra persona.

DATO

Un botellín de 500 ml de bebida isotónica con azúcar lleva, con la mediana de la base de productos, unos 30 g (7,5 terrones). Para una hora larga de bici, es justo lo que dice la referencia. Para ir al gimnasio media hora, es azúcar de más.

Una cuenta con la duración

Tu esfuerzo	Qué suele bastar	Referencia de hidratos durante el esfuerzo
Menos de 45 minutos	Agua y comida normal	No hacen falta
De 45 minutos a 1 hora	Agua	Pequeñas cantidades, a veces solo enjuagarse la boca; casi nunca hace falta
De 1 a 2 horas y media	Agua y algo de comer	De 30 a 60 g por hora (de 7,5 a 15 terrones)
Más de 2 horas y media	Planificar lo que llevas	Hasta 90 g por hora (hasta 22,5 terrones), con mezclas de hidratos

Las cantidades son las de la posición conjunta de la Academia de Nutrición y Dietética, Dietitians of Canada y el Colegio Americano de Medicina del Deporte (2016). Son referencias para adultos entrenados que hacen un esfuerzo prolongado, no una pauta personal. Si compites o entrenas a menudo, un dietista-nutricionista deportivo hace la cuenta para ti.

Lo que esta guía no hace

- No habla de cuerpos ni los mide. Ni cuánto ni cómo tienes que ser: eso no es asunto de esta guía.
- No promete que un producto te haga ganar tiempo.
- No pone cifras por persona: las referencias valen para adultos.

030

Si el deporte y la comida se te han enredado, si te agobia contar o compensar, o si entrenas más de lo que te hace bien, no hace falta que lo hagas solo o sola: [aquí tienes ayuda](#).

Dónde sigue

Cómo medir tu esfuerzo (capítulo 2), qué hay en las bebidas isotónicas y energéticas (3), barritas, geles y comida de verdad (4), qué comer antes y después (5), niños y adolescentes (6) y una chuleta de bolsillo (7).