NACIONAL

Sueros, bebidas para deportistas y bebidas hidratantes: qué son y cuáles son sus diferencias

16 de octubre de 2025 · 4 min de lectura



En medio de la discusión provocada por el aumento de impuestos a las bebidas azucaradas, ha surgido confusión por la existencia de productos que prometen “rehidratar” o “reponer electrolitos”. En un estudio de 2022, la Procuraduría Federal del Consumidor (PROFECO) explicó las diferencias entre sueros orales, bebidas para deportistas y bebidas hidratantes.

Sueros orales: productos de uso médico

Los sueros o electrolitos orales “son bebidas cuya fórmula favorece la reposición de líquidos en forma inmediata, evitando la deshidratación ocasionada por alguna afección médica”, como diarrea, insolación o vómito. En ese sentido, aunque no requieren receta médica, se consideran medicamentos o insumos de salud.

Entre sus componentes destaca el agua, la glucosa (un tipo de azúcar necesaria en la rehidratación oral), cloruro de sodio o citrato de sodio (sales), Cloruro de potasio o citrato de potasio y electrolitos (sales disueltas en fluidos que se fraccionan en iones). Por ello, no se recomienda beberlas sin necesitarlas, ya que el exceso de sodio puede ser dañino, especialmente en personas con hipertensión.

Deben contar con un registro sanitario ante la COFEPRIS y cumplir con las siguientes Normas Oficiales: NOM-059-SSA1-2015 “Buenas prácticas de fabricación de medicamentos”; NOM-072-SSA1-2012 “Etiquetado de medicamentos y de remedios herbolarios”; NOM-073-SSA1-2015 “Estabilidad de fármacos y medicamentos, así como de remedios

herbolarios”; NOM-002-SCFI-2011; “Productos Preenvasados- Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación” y el Reglamento de Insumos para la Salud.

Bebidas para deportistas: energía, no tratamiento

PROFECO las define como “bebidas saborizadas no alcohólicas que reponen el agua, la energía y los electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio”. Están hechas de agua, sales minerales, edulcorantes, sodio e hidratos de carbono en forma de azúcares. De acuerdo con NOM-218-SSA1-2011, la concentración máxima de sodio debe ser de entre 230 y 575 mg/L, mientras que los azúcares no deben exceder los 80 g/L.

Deben cumplir con las siguientes Normas Oficiales: NOM-051-SCFI/SSA1-2010 “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria”; NOM-002-SCFI-2011 “Productos Preenvasados Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación”; NOM-218-SSA1-2011. “Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba” y el Reglamento de Control Sanitario de Productos y Servicios.

Similar a los sueros, la PROFECO no recomienda consumirlas sin una necesidad real (después de hacer ejercicio), ya que “pueden provocarte problemas de salud ya que estarías consumiendo minerales en cantidades que no necesitas”.

Bebidas hidratantes: sin regulación ni respaldo médico

No son Sueros Orales ni Bebidas para Deportistas, por lo que no hay una norma que establezca la denominación “Bebidas Hidratantes” ni especificaciones para estos productos. Sus ingredientes suelen ser agua, electrolitos y edulcorantes no calóricos (como estevia, sucralosa, aspartame y acesulfame potásico).

No obstante, sí deben cumplir con las siguientes Normas Oficiales: NOM-051-SCFI/SSA1-2010 “Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria” y NOM-002-SCFI-2011 “Productos Preenvasados-Contenido Neto-Tolerancias y Métodos de Verificación”.

La PROFECO establece que “por ser bebidas saborizadas que contienen sodio y potasio, no deberían tomarse como si fueran agua”. En ese sentido, la dependencia destaca que “para hidratarte nada es mejor que el agua”.

En conclusión, beber agua simple sigue siendo la forma más segura y natural de mantener el cuerpo en equilibrio, ya que los sueros, bebidas deportivas o hidratantes tienen usos específicos y su consumo fuera de contexto puede ser contraproducente. Antes de comprar cualquier producto que prometa “rehidratar”, conviene leer las etiquetas, verificar su categoría y entender su propósito real.

Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/sueros-bebidas-para-deportistas-y-bebidas-hidratantes-que-son-y-cuales-son-sus-diferencias
Descargado el 21 de noviembre de 2026.