


## Líquidos isotônicos naturais<sup>1,2</sup>



A manutenção da hidratação do nosso corpo é essencial, especialmente em determinadas situações como a prática de atividades físicas de alta intensidade ou muito prolongadas, pois o suor excessivo provoca a perda de líquido e sais minerais, o que pode prejudicar a saúde. Em outras condições como nos quadros de vômitos e diarreias, também ocorre a perda desses componentes, contribuindo para desidratação corporal.

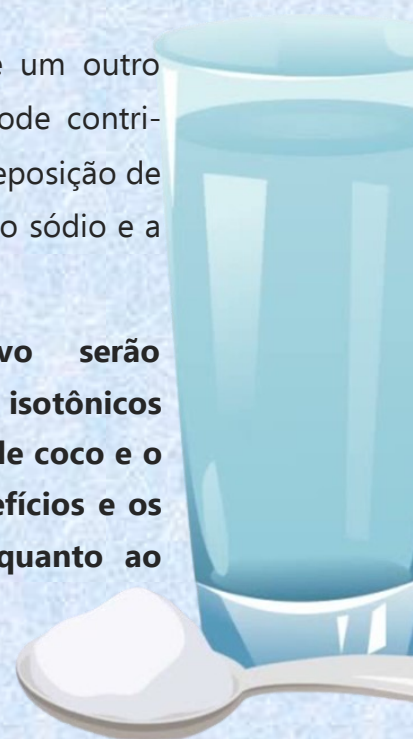
Conforme abordamos no **Boletim SETAN nº 02/2022 (Hidratação x Desidratação: a importância da água)** [CLIQUE AQUI](#), a água é o líquido principal e mais indicado para equilibrar e hidratar o corpo humano, no entanto, existem outras opções que podem ser somadas à água, não como substituição, mas como complementação, sendo os **líquidos isotônicos** uma delas. Eles contribuem com a reposição de água e sais minerais de forma a garantir que o organismo não fique sem nutrientes essenciais para o seu bom funcionamento.

O termo isotônico trata-se da concentração iônica de um líquido em relação ao sangue. Essas bebidas podem conter água, vitaminas, minerais, como sódio e potássio, além de carboidratos de rápida absorção.

Nesse sentido, a **água de coco** vem disputando mercado com bebidas destinadas aos consumidores atletas e esportistas, devido à sua capacidade de repor eletrólitos, seu valor nutritivo, boa quantidade de minerais, aroma e sabor suaves, aumentando seu potencial comercial.

O **soro caseiro** é um outro líquido isotônico que pode contribuir para reidratação e reposição de alguns elementos como o sódio e a glicose.

**Neste informativo serão abordados os líquidos isotônicos naturais como a água de coco e o soro caseiro, seus benefícios e os cuidados necessários quanto ao seu consumo.**





A água de coco é uma **bebida isotônica natural**, consumida há séculos pela população, principalmente do litoral brasileiro, para saciar a sede e repor eletrólitos nos casos de desidratação. Essas propriedades decorrem de sua composição química equilibrada, sabor muito agradável, sendo muito utilizada para a hidratação oral.



## COMPOSIÇÃO NUTRICIONAL<sup>2,3,4,5</sup>

A água do coco corresponde a aproximadamente 25% do peso do fruto.

Uma unidade média de coco verde contém cerca de 300mL de água, o que equivale a 54 calorias.

**É composta de 95,5% de água, 0,1% de proteína, 0,1% de gordura e 4% de carboidratos. Apresenta os minerais: potássio, cálcio, magnésio, sódio e fósforo. Contém também vitamina C, cuja quantidade é variável e vai diminuindo à medida que o coco amadurece.**

Se consumida dentro de uma alimentação balanceada, a água de coco não engorda; ela apresenta baixos teores de carboidratos e gorduras. Na comparação com refrescos e refrigerantes leva grande vantagem.

## QUALIDADE DA ÁGUA DE COCO<sup>3</sup>

A água de coco fermenta facilmente por ser uma solução rica em açúcares e sais; **seu consumo deve ser imediato após o coco ter sido aberto.**

Esta indicação é válida também para garrafas e caixinhas, caso contrário, poderá haver comprometimento da bebida..

Deve-se evitar frutos com trincas e injúrias, pois estas permitem a contaminação por microrganismos.



## QUALIDADE DA ÁGUA DE COCO<sup>2</sup>



A água no interior do fruto é estéril, no entanto, no momento da abertura, dependendo das **condições higiênicas** dos utensílios utilizados para abrir o coco, estes podem incorporar microrganismos à água do coco.

Outro fator importante é o recipiente onde o coco é acondicionado para gelar (caixa de isolamento térmico) e da qualidade do gelo utilizado nessa refrigeração, que podem contaminar o produto.

Quando a água de coco *in natura* é consumida logo após sua abertura, talvez os microrganismos que atingirão a água não estejam em números capazes de causar doença aos consumidores, mas em água de coco engarrafada essa contaminação pode atingir níveis elevados e causar doenças como gastroenterites.

Esses microrganismos podem também deteriorar a água, tornando-a turva, com sabor e odor desagradáveis e produção de gás no interior da embalagem.



## MÉTODOS DE CONSERVAÇÃO<sup>2,3</sup>

Os métodos de conservação buscam prolongar a vida útil do produto, pela inibição da ação enzimática e a garantia da estabilidade microbiológica da água de coco após a abertura do fruto, além de buscar manter, o máximo possível, suas características sensoriais originais.

Um problema que se observa na água de coco é a ocorrência de mudança na sua coloração (coloração rosada), quando esta permanece exposta ao oxigênio. Essas alterações são atribuídas à presença de enzimas e/ou fermentação, que podem causar também mudanças nutricionais e sensoriais ao produto.

Existem várias alternativas de processos físicos e químicos que podem ser utilizados, separadamente ou combinados, para a preservação da água de coco, entre eles:

- ◆ TRATAMENTOS TÉRMICOS EM MÉDIAS E ALTAS TEMPERATURAS;
- ◆ USO DE ADITIVOS QUÍMICOS (CONSERVADORES E ACIDULANTES);
- ◆ FILTRAÇÃO POR MEMBRANAS;
- ◆ REFRIGERAÇÃO E/OU CONGELAMENTO.



# SORO

CASEIRO<sup>6,7,8</sup>



**Composto por água, sal e açúcar**

É muito utilizado para combater a desidratação causada por vômitos e/ou diarreia, podendo ser usado por adultos, crianças, bebês (que não estejam em amamentação exclusiva) e, até mesmo, animais domésticos.

Existem duas formas de preparar o soro caseiro e em ambas os casos, deve-se ter o cuidado de lavar bem as mãos antes do preparo e seguir rigorosamente as quantidades indicadas, pois um erro na preparação pode resultar em complicações, especialmente em crianças desidratadas:

1 MEDIDA  
RASA DE SAL

2 MEDIDAS  
RASAS DE AÇÚCAR

**COLHER-MEDIDA (PADRÃO)**

**DISTRIBUÍDA NOS POSTOS  
DE SAÚDE**

Essa colher tem 2 lados, um grande e um pequeno.

- Para preparar o soro, basta adicionar a 200 mL de água (1 copo americano), 2 medidas rasas do lado maior de açúcar e 1 medida rasa do lado menor de sal.

**Utilizando colher de  
sopa e de café**



## INGREDIENTES:

- 1L de água filtrada, fervida (já fria) ou mineral
- 1 colher de sopa de açúcar (20g)
- 1 colher de café de sal (3,5g)

## MODO DE PREPARO:

Mexa bem todos os ingredientes.

**atenção**

Nos dois modos de preparo, ao provar o soro caseiro, este não deve ser mais salgado que uma lágrima, por exemplo.

Deve ser ingerido em pequenos goles ou em colheradas, várias vezes ao dia, de preferência na mesma proporção de líquidos perdidos através do vômito ou da diarreia.

Não é recomendado tomar mais de meio copo de soro de uma só vez.

**A durabilidade desse soro caseiro é de, no máximo, 24 horas.** Se for necessário tomar o soro por mais dias, deve ser preparada uma nova receita a cada dia.



# Importância



Quando um paciente tem diarreia e/ou vômitos, ele desidrata porque perde um grande volume de água. Há também perda de diversos eletrólitos (sais minerais), tais como potássio, sódio e bicarbonato.

Portanto, a reposição ideal deve ser feita com água e eletrólitos para evitar que o paciente desenvolva alterações hidroeletrólíticas graves, como a hiponatremia (baixa de sódio no sangue), hipocalemia (baixa de potássio no sangue) ou acidose metabólica (acidez no sangue).

Por isso, o soro caseiro, que contém cloreto de sódio (sal) e glicose (açúcar), é mais adequado que a água pura para repor as perdas causadas por quadros de diarreia.

A capacidade intestinal de absorver glicose e sais minerais, principalmente de sódio, costuma estar intacta nos pacientes. Dessa forma, mesmo com a continuidade dos episódios de diarreia, os componentes do soro caseiro continuam a ser absorvidos pelo intestino.

Todavia, quando a diarreia e vômito se mantêm por mais de 24 horas é importante buscar atendimento médico para identificar a causa e adequar o tratamento, que em alguns casos pode ser feito com medicamentos apropriados.

## **EQUIPE SETAN/PRAE:**

**Lidia Araújo, Lidiane Pessoa,  
Luciana Cardoso e Priscila Maia**

**CONTATO: [nutricao.prae@unirio.br](mailto:nutricao.prae@unirio.br)**