

Qué es la “stacked water”, la nueva forma de tomar agua que es furor en las redes

07/03/2026



En las redes se viralizó una forma de beber que llaman “agua apilada”, donde el agua se combina con distintos suplementos y jugos para darle color y más beneficios. Los videos muestran mezclas con colágeno, electrolitos, jugo de limón e incluso semillas de chía. La propuesta busca transformar la hidratación diaria en un ritual trendy.

Cómo funciona la “stacked water”

El concepto es simple: arrancar con una base líquida –con o sin gas– y sumar ítems según la necesidad. Si falta energía, se priorizan electrolitos; para la piel, colágeno; para el tránsito, fibras como la ralladura de limón o semillas. Así cada persona arma su propia combinación, casi como un batido ultraligero.

Más allá de las promesas, el gancho real parece ser otro:

hacer el agua más atractiva para que se consuma en mayor cantidad. Esa estrategia puede ser útil, sobre todo teniendo en cuenta la recomendación diaria de entre 1,5 y 2 litros. **Si aumenta la ingesta, la hidratación mejora; si no, solo es estética.**

Hay que poner paños fríos: **algunos potenciadores que circulan tienen edulcorantes artificiales, aromas o añadidos procesados que no convienen en exceso.** Los electrolitos resultan valiosos tras un ejercicio exigente, pero no son imprescindibles en reposo. **Tampoco el colágeno ni las vitaminas garantizan efectos si las dosis y la calidad no están respaldadas.**

Precauciones y recomendaciones de la “stacked water”

Desde lo práctico, **conviene elegir ingredientes naturales y prestar atención al etiquetado de suplementos comerciales.** Medí las porciones para **no excederte con azúcares o aditivos, preferí jugos exprimidos y semillas enteras** antes que polvos con sabores artificiales.

El fenómeno también tiene un componente estético: **influencers y usuarios exhiben botellas coloridas, capas y etiquetas caseras.** Es habitual ver tutoriales y recetas rápidas que animan a probar variantes según clima, actividad o humor. Esa visibilidad **alimenta la moda y genera una oferta de productos listos para sumar al agua en cualquier momento.**

Fuente: La 100