



LAS BEBIDAS DEPORTIVAS Y BEBIDAS ENERGÉTICAS



Hoy su hijo analizó algunos de los contenidos de las bebidas deportivas y bebidas energéticas, así como otras bebidas. A continuación presentamos información de por qué

las bebidas deportivas y las bebidas energéticas no suelen ser la mejor opción para los niños y los jóvenes adolescentes.

Las bebidas deportivas

Estas bebidas, que tienen como fin reemplazar el agua y los electrolitos perdidos durante el ejercicio, contienen carbohidratos, minerales y electrolitos, así como colorantes y saborizantes añadidos. Podrían ser útiles para los atletas que están haciendo una actividad intensa, pero para los niños son por lo general sólo una fuente de calorías adicionales.

Las bebidas energéticas

Estas bebidas podrían tener ingredientes similares a las bebidas deportivas y también podrían contener estimulantes como la cafeína y el guaraná o el ginseng (hierbas y plantas).

Las bebidas energéticas suelen tener mucha más cafeína por porción que otras bebidas. La cafeína en los niños podría causar efectos secundarios tales como:

- aumento de la frecuencia cardíaca
- presión arterial alta
- problemas para dormir
- ansiedad y nerviosismo.

Cuando los niños consumen una gran cantidad de bebidas energéticas y luego dejan de beberlas, podrían sufrir el síndrome de abstinencia por falta de cafeína. Los efectos de la abstinencia de cafeína podrían incluir:

- dolor de cabeza
- fatiga (cansancio)
- disminución en el estado de alerta
- irritabilidad
- dificultad para concentrarse
- dolor muscular o rigidez.

ACTIVIDAD EN EL HOGAR

Puede ser muy difícil saber cuánta cafeína consume a diario. Una taza de café típico tiene aproximadamente 100 miligramos. Las etiquetas en la mayoría de los productos, tales como refrescos, barras energéticas y bebidas energéticas, no enumeran en realidad la cantidad de cafeína. Simplemente indican que el producto la contiene. Use el folleto "Bebidas energéticas: lo que usted necesita saber" proporcionado en healthpoweredkids.org, en la sección Recursos adicionales del instructor, en la lección para llevar la cuenta de cuánta cafeína consume cada día. Si las cantidades no están indicadas en el envase, búsquelas en la Internet. Anime a todos los miembros de su familia a participar y vean qué pueden aprender juntos.



LIMONADA FRUTAL HELADA

Pruebe esta refrescante y novedosa limonada rica en nutrientes, sin cafeína en lugar de un refresco u otra bebida.

Ingredientes

- 10 tazas de limonada, preparada de acuerdo con las instrucciones del paquete
- 6 fresas medianas
- 6 arándanos
- 6 frambuesas
- 6 hojas de menta

Instrucciones

1. En 2 bandejas de cubitos de hielo, coloque 1 pieza de fruta o 1 hoja de menta en cada compartimiento de cubitos de hielo. Luego, llene cada compartimiento de cubitos de hielo con limonada. Coloque las dos bandejas en el congelador durante 2 a 4 horas, durante la noche o hasta que se congele.
2. Coloque 3 cubitos de hielo en cada vaso. Vierta 1 taza de limonada sobre el hielo para llenar cada vaso.
3. Disfrute frío.