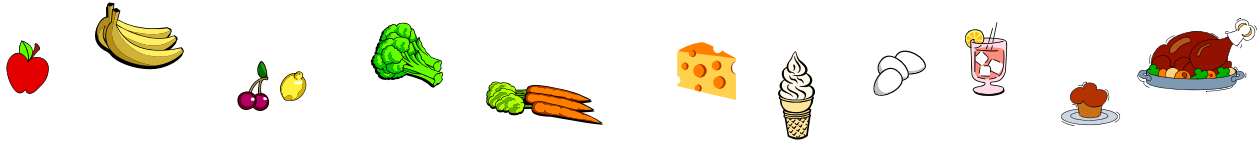


Nutrinfo- Las Bebidas Energizantes



Estimados Padres:

Pimp Juice, Full Throttle, Rock Star, Monster Energy, Rage, Cocaine, Red Bull – estas son algunas de las bebidas energizantes comercializadas hoy a los jóvenes. Los sitios web para estos productos están llenos de imágenes de estilos de vida “macho”.

Mientras que todos necesitamos un impulso de energía de tanto en tanto, una bebida energizante puede no ser la mejor manera de obtenerlo. El FDA no ha definido el término “energizante” eso lo hicieron los fabricantes.

La mayor parte de la energía de estas bebidas proviene de azúcar y cafeína. El tratar de saber cuánto estimulante contienen estas bebidas es difícil. Una lata de 12 oz. de gaseosas tiene 35-38 miligramos, una lata de 8.3 oz. de “Cocaine” tiene 280 miligramos. En general, el consumo de cafeína debe limitarse a unos 200-300 miligramos por día. Una de las preocupaciones con las bebidas energizantes es cuán fácil es tomar grandes cantidades de estas bebidas dulces.

Las bebidas energizantes contienen múltiples estimulantes, que combinados, pueden ser muy peligrosos y tienen efectos fuertes sobre el cuerpo.

Posibles síntomas de ellos son: dolores de estómago, debilidad en las piernas, palpitaciones del corazón, temblor en las manos, nerviosismo, y otros. Beber estas bebidas energizantes en estómago vacío magnifica los efectos. Puede llevar también a agitación, dificultad en concentrarse, hiperactividad, problemas para dormir, náusea y puede afectar la presión arterial. El alcohol es un depresivo y la cafeína un estimulante, y el mezclar ambos puede ser una idea muy mala. Ambos son diuréticos y puede llevar a una deshidratación y a beber más alcohol, porque el alza de energía por el azúcar y la cafeína falsea el estado de sobriedad.

Si toma energizantes antes de hacer ejercicios, puede incrementar su presión arterial, sobrestimular su corazón o sistema nervioso, y resultar en un sinnúmero de efectos secundarios importantes para su cuerpo. Puede que usted piense que no estará en riesgo por tomar estas bebidas, pero algunos de estos productos son tan poderosos en su efecto como drogas que esto no debe ser subestimado.

Evite todas las bebidas estimulantes. Se recomienda no consumir más de 2-3 porciones de bebidas cafeinadas por día, y preferentemente con algún alimento.

Otras bebidas energizantes naturales son algunas bebidas deportivas, jugos de frutas, agua, y leche descremada.

También asegúrese que está consumiendo suficientes carbohidratos. Fruta fresca y también seca, vegetales, cereales, yogurt descremado, panes integrales y otros son algunos de los alimentos que brindan energía.

Coma comidas cada tantas horas, no salte comidas, y fíjese bien en sus hábitos alimenticios y de sueño.

Si está bajo en energía, averigüe porque con su médico, en vez de utilizar bebidas energizantes.

Trate de dormir más e incremente su actividad física – ambos incrementarán su nivel de energía.

No necesitamos bebidas energizantes. No siga las tendencias de moda de esa manera. Pregúntese y averigüe sobre el mercadeo de estos productos y encuentre alternativas que contienen ingredientes que son conocidos como saludables. Por Suzanne Farrell, MS RD, Cynthia Farrell, MPH, MA, RD, Kathleen M. Zelman, MPH, LD, RD, Louis Chang MD

¡BUEN APETITO!...Hecho científicamente probado: *“Somos lo que Comemos..la Educación Nutricional mejora la Salud a través del Ciclo de Vida de las Personas...!”*

Puede obtener mayor información de acuerdo a su necesidad pasando por la Cafetería y hablando con la Nutricionista Administrativa Consultora – Dra. Rosa Aida Grunbaum, o la Nutricionista Operativa – Lic. María Yolanda Salome. Consultas telefónicas al 353-0808 int. 133 o por escrito a nutritionist@sccs.edu.bo.

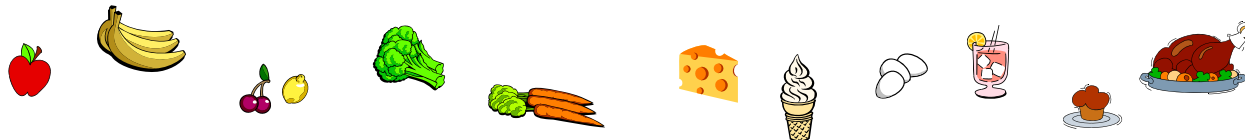
Saludos cordiales,

Dra. Rosa A. Grunbaum B.

Nutricionista Administrativa Consultora S.C.C.S.

Diseño, Organización y Control Cafetería S.C.C.S.

Nutriletter- Energizing Drinks



Dear Parents:

Pimp Juice, Full Throttle, Rock Star, Monster Energy, Rage, Cocaine, Red Bull -- these are some of the high-powered energy drinks being marketed to young adults. The web sites for these products are full of images of macho lifestyles.

While we all need an energy boost every so often, an energy drink may not be the best way to get it. The FDA does not define the term "energy drink"; that was defined by manufacturers.

Most of the energy from these drinks comes from sugar and caffeine. Trying to figure out exactly how much of each stimulant is contained in an energy drink is difficult. A 12-ounce can of ordinary cola has 35-38 milligrams, an 8.3-ounce can of "Cocaine" energy drink contains 280 milligrams. In general, caffeine consumption should be limited to about 200-300 milligrams per day. One of the concerns about energy drinks is how easy it is to drink large quantities of these sweet beverages.

Energy drinks contain multiple stimulants that, when combined, can be dangerous and have a very powerful effect on the body.

Possible symptoms are upset stomach, leg weakness, heart palpitations, jitteriness, nervousness, and others. Drinking these energy drinks on an empty stomach magnifies the effects. It could also lead to agitation, difficulty concentrating, hyperactivity, a problem sleeping, nausea, and affect blood pressure. Alcohol is a depressant and caffeine is a stimulant, mixing energy drinks with alcohol is a very bad idea. Both are also diuretics that can lead to dehydration and more so, to drinking more alcohol, because the burst of energy from the sugar and caffeine misrepresent the state of inebriation.

If you take an energy drink before exercising, it could increase your blood pressure, overstimulate your heart or nervous system, resulting in a number of potential side effects on your body. You might think there would be no risk to drinking an energy drink, but some of these products have powerful, drug-like effects and should not be underestimated.

Avoid all drinks that have multiple stimulants. It is recommended not to consume more than 2-3 servings a day of caffeinated beverages, preferably served along with food.

Other energizing beverages include sports drinks, fruit juices, bottled water, low-fat milk, and good, old-fashioned water.

Also make sure you're getting enough carbohydrates. Fresh and dried fruit, vegetables, cereal, low-fat yogurt, and whole-grain breads are just a few of the many nourishing foods that can give you energy.

Eat meals every few hours, don't skip meals, and take a good look at your eating and sleeping habits.

If you're feeling run down, take a look at the reasons why you are so tired instead of trying to fix it with energy drinks.

Try to get more sleep or increase your physical activity -- both will help increase energy levels.

We don't need energy drinks, Don't take trendy energy drinks at face value. Question the marketing of these products, and find alternatives that contain ingredients that are known to be healthful.

By Suzanne Farrell, MS RD, Cynthia Farrell, MPH, MA, RD, Kathleen M. Zelman, MPH, LD, RD, Louis Chang MD.

¡GOOD APPETITE!... Scientifically proven fact: *"We are what we eat, Nutrition Education improves health throughout the Life Cycle...!"*

For more information contact Rosa Aida Grunbaum- PhD or María Yolanda Salome- B.S. By phone call the School's Cafeteria at 353-0808 int. 133 or by e-mail to nutritionist@scs.edu.bo.

Best regards,

Rosa A. Grunbaum B.- PhD, RD, LD.

S.C.C.S. Administrative Nutrition Consultant

S.C.C.S. Cafeteria Design, Organization and Control