

## ENSAYO ARGUMENTATIVO

"Razones para que los niños no consuman bebidas energizantes ni azucaradas"

el consumo rutinario de bebidas energizantes en niños y el por qué NO deben consumirlas, entre esas cosas a tratar se va a hablar de que contienen carbohidratos y que, por parte de los niños y los adolescentes debe evitarse o restringirse debido a que puede aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad, así como el de las caries dentales, entre otras.

### INICIO

#### CONCEPTO

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ENERGIZANTES?

Estas bebidas energizantes abarcan cualquier líquido, desde las bebidas deportivas hasta las que contienen altas dosis de cafeína, pasando por las aguas vitaminadas.

son estimulantes a base de cafeína, asociados a azúcares, suplementos dietarios (taurina, vitaminas, minerales) o extractos vegetales, aditivos, conservantes, saborizantes (cítrico) y colorantes.

### CARACTERISTICAS

Las bebidas energéticas o hipertónicas son bebidas sin alcohol, que contienen sustancias estimulantes, y que ofrecen al consumidor disminuir temporalmente la sensación de fatiga y el agotamiento contienen:

#### Carbohidratos

:la mayoría contiene de 20 a 70 gramos de carbohidratos, en formas de fructuosa, sacarosa, dextrosa, glucosa y maltodextrinas por ello no es recomendable ingerirlas antes o durante del ejercicio.

#### Vitaminas:

Contienen todas las vitaminas del complejo B así como C y E; se ha comprobado que no producen ningún beneficio extra siempre y cuando el consumidor mantenga una nutrición adecuada.

#### Carnitina:

Es un componente que ayuda a metabolizar las grasas.

#### Cafeína

: Es un estimulante del sistema nervioso central que produce un efecto temporal de restauración de nivel de alerta y eliminación de la somnolencia

Ginseng:

Sustancias extraídas plantas o arbustos.

## NUDO

¿QUÉ PASA SI UN NIÑO TOMA BEBIDA ENERGIZANTE?

El consumo rutinario de bebidas deportivas que contienen carbohidratos por parte de los niños y los adolescentes debe evitarse o restringirse debido a que puede aumentar el riesgo de sobrepeso y obesidad, así como el de las caries dentales.

## CONCLUSION

### LAS BEBIDAS ENERGIZANTES

Se evidencia que los componentes de las **bebidas energizantes** no son completamente inocuos. Aunque no se conocen los efectos crónicos, la literatura advierte el daño a la salud que puede producirse con la ingesta aguda fuerte o con el consumo frecuente.



