

**RAZONES PARA QUE LOS NIÑOS NO CONSUMAS BEBIDAS  
ENERGIZANTES NI AZUCARADAS  
ENSAYO ARGUMENTATIVO**

**ANGIE ISABELLA GOMEZ CASTILLO**

**RAUL CUENCA**

**11**

**INSTITUCIO EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES  
SAAVEDRA**

**2021**

## ***INTRODUCCION***

En el siguiente documento se va a tratar sobre 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.

### **CONCEPTO**

#### **Que 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. Todas ellas contienen ingredientes añadidos que prometen aportar un plus, como incrementar el nivel de alerta y de energía, favorecer la nutrición e, incluso, aumentar el rendimiento deportivo. La mayoría de los niños, incluyendo los deportistas, solo necesitan agua para mantenerse bien hidratados

#### **Que pasa si un niño toma bebidas energizantes?**

Al tomar la bebida energizante podrían provocar los siguientes efectos adversos: menor sensación de bienestar, trastornos del estado de ánimo, baja autoestima e incluso depresión; peor rendimiento escolar, mala calidad del sueño; exacerbación del asma, obesidad infantil, aumentos de la tensión arterial.

### **Características**

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 la vitaminas del complejo b asi como c y e; se ha comprobado que no producen ningún beneficio extra siempre y cuando el consumir mantenga una nutrición adecuada.
- ✚ Carintia: 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.

## **CONCLUSION**

Aquellas bebidas no son adaptables a todas las personas ya que trae tantos ingredientes, Por eso hay que saber manejar como las tomamos para que no se den problemas cardíacos y de tensión arterial.