

WILFER STEVEN HERRERA FLOREZ 11°

ENSAYO ARGUMENTATIVO

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

INTRODUCCION

En el siguiente documento vamos a ver 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.

¿QUÉ SON LAS BEBIDAS ENERGIZANTES?

La mayoría de las bebidas energizantes contienen grandes cantidades de cafeína, lo cual puede proporcionar un estímulo energético temporal. Algunas bebidas energizantes contienen azúcar y otras sustancias. Sin embargo, el estímulo es breve y puede estar acompañado de otros problemas.

Por ejemplo, las bebidas energizantes que contienen azúcar pueden contribuir al aumento de peso, y el exceso de cafeína, o de sustancias similares a la cafeína, puede provocar lo siguiente:

- Nerviosismo
- Irritabilidad
- Insomnio
- Ritmo cardíaco acelerado
- Aumento de la presión arterial

La mayoría de los niños, incluyendo los deportistas, solo necesitan agua para mantenerse bien hidratados.

CARACTERISTICAS

Las bebidas energizantes se componen de metilxantinas, carbohidratos, taurina, vitaminas y/o guaraná. La mayoría de los efectos estimulantes son a expensas de las altas concentraciones de metilxantinas como la cafeína. Estas altas concentraciones aumentan el riesgo de intoxicación y dependencia a la cafeína.

- Carbohidratos: la mayoría contiene de 20 a 70 gramos de carbohidratos, en formas de fructuosa, sacarosa, dextrosa glucosa y malto dextrinas 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 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.

¿QUÉ PASA SI UN NIÑO TOMA BEBIDA ENERGIZANTE?

Al tomar bebidas energizantes un niño causa trastornos del estado de ánimo, la baja autoestima, un bajo rendimiento académico, mala calidad del sueño, obesidad infantil, y hace que los niños se adapten a ese tipo de cosa sin conocer lo que contiene las bebidas energizantes.

CONCLUSION

Es importante conocer y enseñar a los niños que los consumos de bebidas energizantes no son buenos ni aptos para la edad de ellos, para su hidratación es importante el agua y además dormir las horas que son recomendadas.