

## Bebidas estimulante

Las bebidas estimulante son un conjunto de bebidas que poseen efecto estimulante en nuestro organismo ya sea por su propia naturaleza como el cafe, estas bebidas estan alcanzando altos niveles de ventas entre jovenes y adultos

los consume para mantenerse despierto tambien esta muy extendida entre los estudiantes antes del examen para concentrarse y no dormirse porque anoche se desvelaron "estudiando"

El consumo excesivo de cafeina, el componente mas importante de las bebidas energeticas puede conducir efectos negativos para la salud como, nauseas, diarrea, alteraciones del sueño y problemas cardiovasculares.



## Alimentos Estimulantes

Generalmente las personas enfermas de la mente y de acuerdo al tipo de enfermedad deben tener una alimentación sana y a su condición física y preferencias alimentarias, son conocidas como el café, té, chocolate que forma parte de un grupo llamadas estimulantes metilxantinas. Chile, canela los condimentos que provocan en el organismo un efecto eufórico.

Se trata de compuestos químicos que estimulan las conexiones nerviosas. El ginseng, muy promovido por dar energía al cuerpo por efecto estimulante que ejerce al sistema nervioso

**Frutos secos**: son ricas a lo cuerpo minerales y vitaminas como el fósforo, magnesio, potasio, U.E., B

**aguciale**: gracias a sus propiedades como antioxidante protege al cerebro es rico en omega 3





### Bebidas energeticas procesadas

estas bebidas contiene hidratos de carbono que puede ofrecer un aporte inmediato de energia cuando se gastan las reservas del cuerpo.

Las bebidas deportivas tambien contiene electrolitos como el sodio y el potasio que el cuerpo pierde despues del sudor. Estas sustancias ayudan a mantener el equilibrio de los fluidos corporales y a ayudar a los musculos a funcionar correctamente

### Aguas vitaminadas

Viene en muchos sabores diferentes y con distintas combinaciones de vitaminas y minerales. Pueden contener azucar, edulcorantes, artificiales, cafeina y/o plantas medicinales.



POWER

