

# ALIMENTOS & BEBIDAS

## ESTIMULANTES

### 1. ALIMENTOS ESTIMULANTES:

Son alimentos que no contienen energía y que tienen por objetivo llevar a un nivel de excitación superior al sistema nervioso central e incrementar sus niveles de activación y concentración obteniendo resultados superiores en una determinada tarea.



CHOCOLATE



CAFÉ



GUARANINA

### 2. BEBIDAS ESTIMULANTES

Las bebidas estimulantes son un conjunto de bebidas que poseen efecto de estímulo en nuestro organismo, ya sea por su propia naturaleza, como el café, o algún té proveniente de una planta que ejerza esta función en nuestro organismo o por una mezcla de sustancias que generen dicho estímulo en nuestro cuerpo.



CAFÉ



TÉ



BEBIDA DE MIEL Y LIMÓN

## BEBIDAS ENERGETICAS

Las bebidas energéticas suelen ser refrescos a los que han añadido cafeína. Se encuentran en el mercado europeo desde hace dos décadas.

Se conoce como tal a todas aquellas bebidas libres de alcohol generalmente gasificadas compuestas básicamente por agua, azúcares, cafeína y otros ingredientes como aminoácidos, vitaminas, minerales y extractos vegetales.

