

Alimentos y Bebidas

Estimulantes

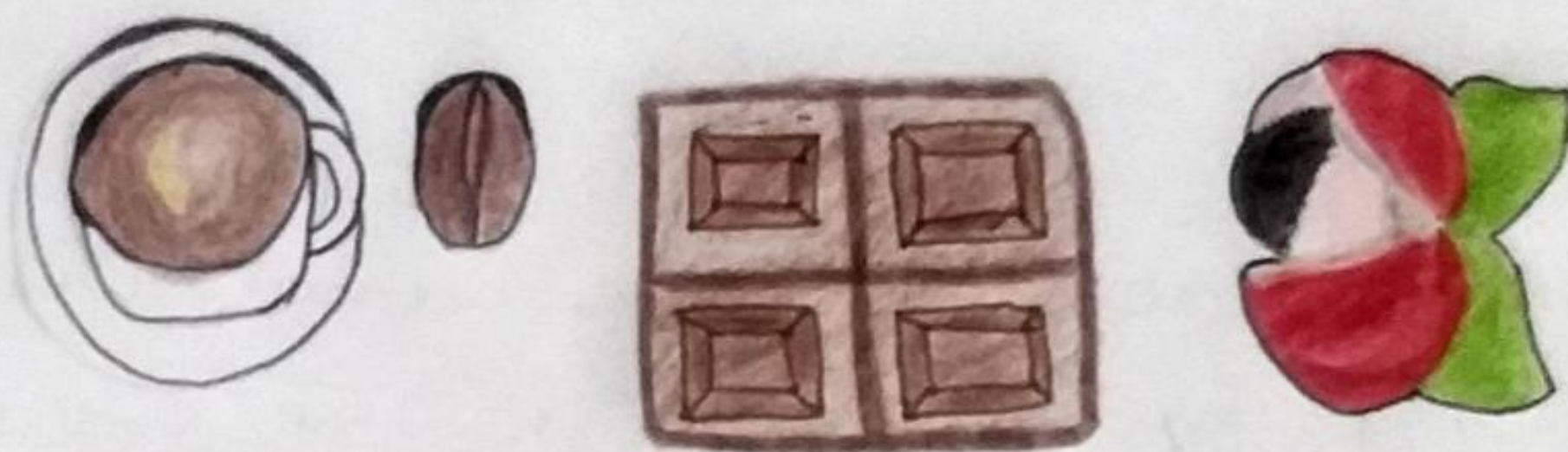
Alimentos estimulantes

Sustancias que producen sensación de euforia y bienestar, aumento de energía y del nivel de la actividad motriz, estimulación del sistema cardiovascular, disminución de la sensación de fatiga, del sueño y del apetito.

En los alimentos encontramos sustancias con efectos en los organismos como pueden ser estimulantes del sistema nervioso central. La más conocida de ellos es:

3 ejemplos

Cafeína
Chocolate
Guaraná



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. Son bebidas que por su composición de sustancias naturales o artificiales aumentan los niveles de actividad motriz y sensorial, refuerzan la vigilia, el estado de alerta y la atención o generan una alteración en nuestras reacciones.

3 ejemplos

▶ Té de jengibre

▶ Té verde

▶ Café



Bebidas energéticas Procesada

Estas bebidas 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 las bebidas energizantes contienen mucho azúcar y mucha cafeína. Fueron hechas para incrementar la resistencia física. Proveen reacciones más veloces, mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental, evitar el sueño, estimular el metabolismo, provocan euforia que hacen permanecer activa por varias horas a quien la ingiere. Provocan un potente estímulo que es provocado por el golpe de cafeína y otras sustancias que "despiertan" al organismo.

3 ejemplos

- Gingko
- L-carnitina L-tratrato
- ▶ Ginseng (vive 100%)
- ▶ Redbull
- ▶ Monster

