

## Los peligros ocultos de las bebidas energéticas

Según un informe publicado en Pediatrics, existe una falta general de investigación y normas asociadas con las bebidas energéticas además de informes sobre toxicidad y altas tasas de consumo.

Las encuestas citadas por la investigación muestran que las bebidas energéticas son consumidas por el 30% al 50% de los niños, adolescente y adultos jóvenes. La evidencia actual cuestiona el uso de estas bebidas personas en jóvenes porque no proporcionan beneficios terapéuticos y se asocian con riesgos de padecer efectos adversos graves para la salud, como convulsiones, presión arterial elevada y problemas cardíacos.

Las bebidas energéticas se clasifican como suplementos dietéticos y, por lo tanto, evitan el límite de 71 mg de cafeína cada 12 onzas que la Administración Alimentos y Medicamentos (FDA) estableció para otras bebidas, como las gaseosas. También evaden otras pruebas de inocuidad y requerimientos de rotulado que se exigen para otros productos regulados por la FDA.

Como resultado, las bebidas energéticas pueden contener de 75 a 400 mg de cafeína por envase. Los investigadores recomiendan solo aproximadamente 50 mg de cafeína por día para los niños y 100 mg de cafeína para los adolescentes.



También advierten que los altos contenidos de cafeína en las bebidas energéticas pueden interferir con el desarrollo óseo durante un período crítico del desarrollo del esqueleto.

Aquellos con un mayor riesgo de sufrir efectos adversos incluyen: todos los niños; todos los adolescentes; adultos jóvenes con afecciones cardíacas, trastornos de hiperactividad con déficit de atención, trastornos alimenticios y diabetes; y aquellos que toman medicamentos.

También debe indicarse que muchas bebidas energéticas también contienen otros aditivos no regulados y una alta cantidad de azúcar, lo cual aporta calorías adicionales y contribuye a las caries dentales.

### Haga una elección más saludable

En lugar de...	Pruebe...
<b>Glaceau® Vitamin Energy Dragonfruit</b> 200 cal, 0g grasa, 50g azúcar	<b>Glaceau Smart Water®</b> 0 cal, 0g grasa, 0g azúcar
<b>Café Frappuccino de Starbucks®</b> 200 cal, 3g grasa, 32g azúcar	<b>Honest Tea® Organic Green Tea Honey</b> 74 cal, 0g grasa, 0g azúcar
<b>Sobe Energy® Essential Berry Pomegranate</b> 240 cal, 0g grasa, 56g azúcar	<b>Sobe Lean® Mango Melon</b> 12.5 cal, 0g grasa, 0g azúcar
<b>Red Bull®</b> 110 cal, 0g grasa, 27g azúcar	<b>Propel Invigorating Water® Citrus</b> 50 cal, 0g grasa, 0g azúcar
<b>Amp Energy™</b> 220 cal, 0g grasa, 58g azúcar	<b>Dasani Plus® Pomegranate Blackberry</b> 0 cal, 0g grasa, 0g azúcar
<b>Rockstar Original®</b> 280 cal, 0g grasa, 62g azúcar	<b>Fuze® Slenderize® Tropical Punch</b> 10 cal, 0g grasa, 0g azúcar

Receta para toda la familia

# Hamburguesas de Pavo Primavera



Rinde: 4 porciones

11g de grasa, 340 calorías, 330mg de sodio, 36g de carbohidratos, y 26g de proteína, 165g de colesterol

## Ingredientes

3/4 lb de pavo molido  
1/4 de taza de hongos  
1/4 de taza de guisantes congelados  
2 huevos, ligeramente batidos  
1/4 de taza de zanahorias ralladas  
Panes de hamburguesa de trigo integral  
Spray para cocinar antiadherente  
Lechuga, tomate, cebolla (opcional)

## Instrucciones

1. Combine los primeros cinco ingredientes en un recipiente grande.
2. Divida en cuatro hamburguesas.
3. Rocíe la sartén con spray para cocinar y caliente a temperatura media.
4. Cocine las hamburguesas durante cuatro minutos de un lado, de vuelta y cocine otros tres minutos.
5. Coloque la hamburguesa en un pan de trigo integral.
6. Agregue lechuga, tomate y cebolla, si lo desea.



## District 146 Wellness Committee:

Matt Kociolek, Fulton (Wellness Coordinator); Allyson Bober, Memorial; Jeff Charleston, District; Regina Mayer, Central; Dan McLaughlin, Fulton; Wendy Miotti, Fierke; Lauren O'Donnell, District; Terri Stahulak, District; and Marian Betley, Kruse.

# Movámonos

*Los cuatro tipos de ejercicio que necesita (continuación de la edición de primavera)*

Además del ejercicio aeróbico y el fortalecimiento muscular, que se mencionan en la edición de primavera, aquí hay otros dos tipos de ejercicio. Cada uno ayuda a su cuerpo de manera diferente.

1. El ejercicio de **fortalecimiento óseo** ayuda a que los huesos crezcan y los mantiene fuertes. Debe hacerlos por lo menos tres veces por semana. Las actividades de fortalecimiento óseo incluyen:

- Saltar la cuerda
- Dar saltos y brincos
- Correr
- Excursionismo
- Gimnasia
- Basquetbol
- Voleibol
- Tenis

2. El estiramiento hace sus **músculos** más flexibles. Ser flexible ayuda a evitar lastimarse. Las actividades que son buenas para el estiramiento y la flexibilidad son:

- Tocar los dedos de los pies con las manos (“toe touches”)
- Estiramientos laterales
- Yoga
- Artes marciales
- Danza
- Gimnasia



Los estudiantes del Distrito 146 tienen la suerte de tener muchas oportunidades de trabajar en ejercicios que mejoran la fuerza, la flexibilidad y la resistencia. Las clases de educación física de calidad se centran en cada una de estas áreas. ¡También ofrecemos oportunidades deportivas antes y después de la escuela para aumentar las maneras de mantenerse activo! ¡Consulte con el maestro(s) de Educación Física de su escuela para obtener más información!

## Conclusión sobre el ejercicio...

El ejercicio y la actividad física son excelentes formas de sentirse mejor, obtener beneficios de salud y divertirse por su cuenta o con la familia o amigos. Intente realizar por lo menos 30 minutos de actividad física todos los días. Si quiere perder peso o lograr objetivos específicos de acondicionamiento físico, es posible que deba realizar más ejercicio. Adultos, recuerden consultar con su médico antes de establecer un programa, en especial si tiene alguna inquietud de salud.