

El estímulo perfecto

Por David Heber, M.D., Ph.D., F.A.C.P., F.A.C.N.



More Sharing Services [Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

Enfrentas una crisis en la mitad del día. Concurres a la reunión de las 15:00 horas pero te falta algo muy importante. ¡Tu energía! Sin embargo, en lugar de buscar algo con alto valor nutricional para combatir esa pesadez de la tarde, la mayoría de las personas tratan de tomar algo que les levante el ánimo rápidamente.

Di no a las gaseosas y al café

En los últimos 60 años se ha multiplicado por 10 el consumo de bebidas gaseosas - de hecho el estadounidense promedio bebe aproximadamente 1 galón a la semana. Estas bebidas azucaradas atraen a las personas a causa de su sabor dulce y bajo costo, entonces muchos las utilizan frecuentemente como estimulante.

Sin embargo, las gaseosas también contienen una gran cantidad de calorías huecas - hay alrededor de 10 cucharaditas de azúcar en una lata típica de refresco - y el consumo crónico puede contribuir a la obesidad. Además, los azúcares y el ácido de la gaseosa pueden disolver el esmalte de los dientes y favorecer la formación de caries.

Millones de personas también aman el aroma, el sabor y la experiencia de compartir el café por la mañana - los estadounidenses beben más de 400 millones de tazas por día. Pero ahora estamos dejando de lado el café solo y, en muchos casos, las bebidas con base de café pasaron a ser las preferidas. El café solo no tiene calorías; sin embargo, muchas bebidas populares con base de café están cargadas de grasa y azúcar - algunas llegan casi a 600 calorías. Entonces si bien el café y las gaseosas pueden levantar el ánimo, tal vez el precio a pagar termine siendo alto.

Alternativas más saludables - El té y las bebidas energizantes

La práctica de hacer té y beber té comenzó en China hace más de 5000 años. Y, después del agua, el té es la bebida que más se consume en el mundo. Además de ser una bebida refrescante, también se ha demostrado que el té ofrece una serie de beneficios importantes para la salud.

Muchos de los compuestos que se encuentran en el té funcionan como antioxidantes, y los estudios demuestran que el té verde, en particular, contiene la mayor cantidad de antioxidantes. Los compuestos del té también son termogénicos, lo cual significa que estimulan el metabolismo del cuerpo y aumentan la quema de calorías.

El té verde o el té negro solo, o las bebidas de té hechas con concentrados de té, proporcionan los beneficios del té con pocas calorías o sin calorías. Por otro lado, los tés embotellados, que son muy azucarados, pueden tener un altísimo contenido de calorías - y realmente muy poco contenido de té.

Las bebidas energizantes se llaman así con razón. Habitualmente contienen una mezcla de ingredientes basados en alimentos - a menudo junto con las saludables vitaminas B y C - con el fin de ayudar a las personas a aumentar su energía, mantener la mente despierta y poder concentrarse.*Además, la mayoría tiene un bajo contenido de calorías, así que ofrecen una excelente alternativa a las bebidas gaseosas y de café, que contienen muchas más calorías. La comodidad también es un factor a tener en cuenta; algunas bebidas energizantes vienen en polvo o en comprimidos fáciles de llevar y que se pueden tener siempre disponibles para preparar fácilmente con agua.

Vale la pena considerar los costos - tanto en pesos como en calorías - antes de tomar una bebida gaseosa o una bebida de café como estimulante. La próxima vez que decaiga tu energía, trata de tomar un té o una bebida energizante para lograr el impulso que necesitas, con beneficios para la salud por si fuera poco.

El Dr. Heber también es presidente de los Consejos Consultores Científico y de Nutrición de Herbalife.

Estas declaraciones no han sido evaluadas por la Food and Drug Administration. Este producto no tiene el propósito de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.