

## Tema Mandatorio:

TBT para 07-11-16

### ¿Que bebida es mejor?

#### Agua

La opción natural para la hidratación es agua. Hidrata mejor que cualquier otro líquido, antes y durante el trabajo. El agua tiende a ser menos costosa y más disponible que cualquier otra bebida. Usted necesita beber de 4-6 onzas de agua por cada 15-20 minutos de trabajo. ¡Eso puede ser mucha agua! El agua es la mejor, pero le ayuda solamente si usted la bebe.

#### Bebidas Deportivas

Las bebidas deportivas no hidratan mejor que el agua, pero usted está más probable a beber grandes cantidades que conduce a mejorar la hidratación. La combinación dulce-agria típica del gusto no apaga la sed, así que usted seguirá bebiendo la bebida deportiva más veces que el agua.

#### Jugo

El jugo puede ser nutritivo, pero no es la mejor opción para la hidratación. La fructosa, o azúcar de la fruta, reduce el índice de absorción del agua así que las células no consiguen hidratarse muy rápidamente. El jugo es un alimento en sí y es infrecuente que una persona beba suficientes cantidades para mantenerse hidratado. El jugo tiene los carbohidratos, las vitaminas, los minerales, y electrólitos, pero no es un gran extintor de la sed.

#### Bebidas Gaseosas

Cuando se trata de llegar al punto, las sodas no son buenas para el cuerpo. Las sodas no son de cualquier contenido alimenticio verdadero. Los carbohidratos retardarán su absorción del agua, pero también proporcionarán un nivel rápido de energía. A largo plazo, no son buenas para usted, pero si la hidratación es su meta, las sodas no son una mala opción. Evite las bebidas con las porciones de azúcar o cafeína, que disminuirán la velocidad o el grado de hidratación.

#### Café y Te

El café y el té pueden sabotear la hidratación. Ambas bebidas actúan como diurética, significando que hacen sus riñones para sacar más agua de su circulación sanguínea así como el sistema digestivo está desasiéndose del agua de su cuerpo. Es un panorama de dos-pasos-delanteros-y-un-paso-hacia-atrás. En otras palabras se esta deshidratando.

#### Bebidas de Energía

La bebida de energía es diferente a las bebidas de los deportes, que se diseñan para substituir los electrólitos y los alimentos que un cuerpo empujado a los extremos físicos puede necesitar. Cuando está consumiendo en altas cantidades sobre un período de tiempo suficientemente largo, la cafeína puede causar cambios en el fluido de la sangre y reducir la sensibilidad de la insulina, que afecta la capacidad del cuerpo de regular los azúcares del alimento. En Alemania, en donde los funcionarios de la salud han estado siguiendo efectos de salud de las bebidas de energía desde el 2002, los

acontecimientos adversos han incluido el daño del hígado, ataques epilépticos, aceleramiento del ritmo cardíaco, desórdenes respiratorios e incluso la muerte. Muchas de estas bebidas no muestran el contenido de cafeína, y algunas bebidas de energía contienen tanta cafeína que es equivalente a 14 latas de soda.