



Fuzzie

Clave del proyecto: CIN2016A10091

Área: Ciencias biológicas, químicas y de la salud.

Disciplina: Química.

Centro educativo Cruz Azul , Hidalgo.

Alumnos: Diego Fernando Martínez Cervantes

Luis Fernando Cornejo Becerril

Asesor: Lic. Jeanette Trujillo Islas

Tipo de investigación: experimental.

Lugar: Cruz Azul, Hidalgo.

Fecha: 10 febrero de 2016



-RESUMEN

Desde años el mercado está inundado de las bebidas denominadas "energizantes", que fueron creadas para "incrementar la resistencia física, mayor concentración, aumentar el estado de alerta mental (evitar el sueño), proporcionar sensación de bienestar, estimular el metabolismo y ayudar a eliminar sustancias nocivas para el cuerpo". Además, de la estimulación, crean un estado de euforia que permite mantenerse hiperactivo por varias horas y neutralizan en cierta forma el efecto de las bebidas alcohólicas, produciendo una estimulación del metabolismo. Los ingredientes principales de la mayoría de estas bebidas son: Taurina, Cafeína, guaraná, ginseng, glucuronolactona y vitaminas. Algunas poseen minerales, inositol y carnitina, entre otras sustancias. Algunos de estos ingredientes son clasificados como "adaptógenos" (ayudan a la normalización de funciones de sistemas del cuerpo alteradas por la tensión). La Comisión del Codex de Nutrición y Alimentos para Usos Dietarios Especiales en su 23a

Sesión realizada en Berlín, Alemania el 30 de noviembre de 2001 define la bebida energética como "Una bebida utilizada para proveer alto nivel de energía proveniente de los carbohidratos (también grasas y proteínas) al cuerpo. Estas bebidas no son vendidas como medicamentos, pero pueden contener algunas sustancias que podrían ser clasificadas como adictivos. El riesgo asociado con los altos niveles de cafeína parece ser el problema más común de estas bebidas.



SUMMARY

Since years the market flooded , drinks called "energizing" That Were created to "increase endurance, the mayor concentration, increase mental alertness, (avoid sleep), provide feel-good, stimulate metabolism and help one to eliminate harmful substances the body. " : In addition, stimulation, an State of euphoria that allows to be hyper for hours and somehow neutralize the effect of alcoholic beverages, producing stimulation of metabolism. The main ingredients of most of these child drinks: Taurine, caffeine, guarana, ginseng, glucuronolactone and vitamins. Some have minerals, inositol and carnitine, among other substances. Adj Some of these ingredients are classified as "adaptogens" (Help Standardization Body Systems Functions altered by stress) .The Codex Committee on Nutrition and Foods for Special Dietary Uses at its 23rd

Session held in Berlin, Germany on November 30, 2001 defines the energy drink "a drink used para provide high level of energy from carbohydrates (also fats and proteins) to the body. These drinks any children sold as drugs, may But Some contain substances that could be classified as Addictive .The risk associated with high levels of caffeine seems to be the most common problem of these drinks.



-Introducción

Planteamiento del problema

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Observamos que los jóvenes de hoy en día, llevan una alimentación desbalanceada; causando que seamos unos de los principales países con diabetes y obesidad en el mundo. El refresco y las bebidas energizantes son una de las grandes causas de esto, y no solo generan este problema, las bebidas energizantes incrementan el riesgo de sufrir un infarto sin importar la edad de quien lo ingiera, revelo un estudio del centro de investigación cardiovascular del Hospital de Adelaida, Australia.

Debido a esto nosotros decidimos generar un bebida natural que te de igual o mayor energía, que una bebida artificial ayudando a mejorar la salud y llevando a cabo una vida más sana.



-Hipotesis o conjeturas

Nosotros pretendemos generar un cambio de la alimentación desequilibrada de los jóvenes creando una bebida que te brinde energía sin los productos químicos como la cafeína, que es la sustancia más psicoactiva más ampliamente ingerida en el mundo junto con la taurina que es un ácido orgánico que interviene en la formación de la bilis y en otras muchas funciones, se encuentra naturalmente en los tejidos de muchos seres vivos Sin embargo su presencia como alimento (en esos mismos tejidos) es insuficiente y debe ser sintetizada por casi todos los organismos. Estudios de la revista MedicalNewstoday revelo que la taurina tiene una muy fuerte relación con ciertas enfermedades que van desde la hipertensión arterial hasta derrames cerebrales, convulsiones y cardiopatías. Por estos motivos ha sido prohibida en algunos países escandinavos luego de que se vinculara a la muerte de tres consumidores.

-Justificación y sustento teórico

Nuestro proyecto es importante porque crearemos hábitos sanos en las personas que consuman Nuestra bebida energizante, ya que promovemos el uso de bebidas naturales en sustitución de bebidas industrializadas con contenidos dañinos para la salud.

A parte beneficiara a la comunidad donde se producirá nuestro producto, debido a que generara ingresos a las personas que se integren a nuestro negocio.

Las llamadas bebidas "energéticas o energizantes", se consideran bebidas mezclas embotelladas o enlatadas que contienen extractos de plantas, azúcar y otras sustancias. Los ingredientes principales de la mayoría de estas bebidas son: taurina, cafeína, guaraná, ginseng, glucuronolactona y vitaminas.

Algunas poseen minerales, inosita y Carintia, entre otras sustancias.

Al preparar nuestra bebida energizante casera nos estamos asegurando de incluir solo ingredientes naturales y no estabilizantes ni compuestos extraños que puedan ser perjudiciales para la salud.



-Objetivo General

Los jóvenes que consuman nuestra bebida naturalmente energizante van a modificar sus hábitos de consumo saludablemente y dejaran de ingerir bebidas dañinas para su salud.

-Objetivos específicos

- Ayudar a los jóvenes a consumir bebidas sanas
- Mostrar los efectos dañinos de una bebida energizante comercial
- Persuadir a los jóvenes en el consumo de bebidas saludables.

-Metodología de la investigación

“Metodología experimental”

Es un tipo de método de investigación en el que el investigador controla deliberadamente las variables para delimitar relaciones entre ellos, está basado en la metodología científica. En este método se recopilan datos para comparar las mediciones de comportamiento de un grupo control o con las mediciones de un grupo experimental.

Ingredientes:

<Limonas – 3 frutos

<Sal – 3 pizcas

<Cloruro de potasio – Al gusto

<Vitamina B – Depende de la cantidad de agua ½ a 1

<Azúcar integral – Cantidad necesaria

<Extracto de hierbas (Guaraná) – Una cucharada



Procedimiento:

- 1.-*Exprime los limones en un litro de agua.*
- 2.-*Agrega 3 pizcas de sal regular (cloruro de sodio).*
- 3.- *Agrega 1 o 2 pizcas de cloruro de potasio basado en sustituto de sal.*
- 4.-*Agrega suplemento líquido de vitamina B (La cantidad a agregar depende de la cantidad de agua que pretendas tomar al día. Si piensas consumir todo en un día, 1/2 a 1 es la dosis recomendada).*
- 5.- *Añadir también extractos de hierbas como ginseng.*
- 6.- *Revuelve la mezcla.*
- 7.- *Sírvelo en una botella.*
- 8.- *Disfruta tu bebida energizante casera.*



- Marco teórico

Las llamadas bebidas energéticas o “energy drink” están de moda. **Son bebidas sin alcohol y dotadas de determinados estimulantes como la cafeína o la taurina, además de azúcares que tienen como objetivo combatir el cansancio.** ¿Pero son adecuadas para la salud? En nuestro espacio deseamos darte unas alternativas naturales sin efectos secundarios.

Los organismos en competencia alimenticia nos aclaran que no existe legislación alguna respecto a este tipo de bebidas. **No cumplen los requisitos como bebidas refrescantes, tampoco como alimenticias o dietéticas, y aunque actúan como estimulantes,** hay que tener cuidado con su consumo dados los efectos secundarios que nos pueden provocar si las consumimos en exceso, o si padecemos algún tipo de dolencia. Veámoslo con detalle.

- Recientemente, **la EFSA (Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria),** realizó un informe donde se concluía que el consumo de bebidas energéticas no es peligroso siempre que sea haga de modo adecuado.
- **El principal riesgo está en dos sustancias,** la taurina (que puede afectar a nuestro cerebro) y la d-glucuronolactona, que incide en sobre los riñones. El informe indica que los márgenes de riesgo llegarían cuando las consumimos diariamente, lo ideal sería no beber más de 125 ml al día en caso de ser consumidor habitual. Aunque evidentemente, debe conocerse el estado de salud de cada persona.
- **Uno de los principales problemas de las bebidas energéticas son el contenido excesivo de cafeína y su cantidad calórica,** muy superior por ejemplo a los refrescos de cola. El consumir cafeína de modo regular, puede sobre estimular el sistema nervioso y producirnos dolores de cabeza.
- Si consumimos muchas bebidas energéticas, podemos sufrir **arritmias, y problemas intestinales.**

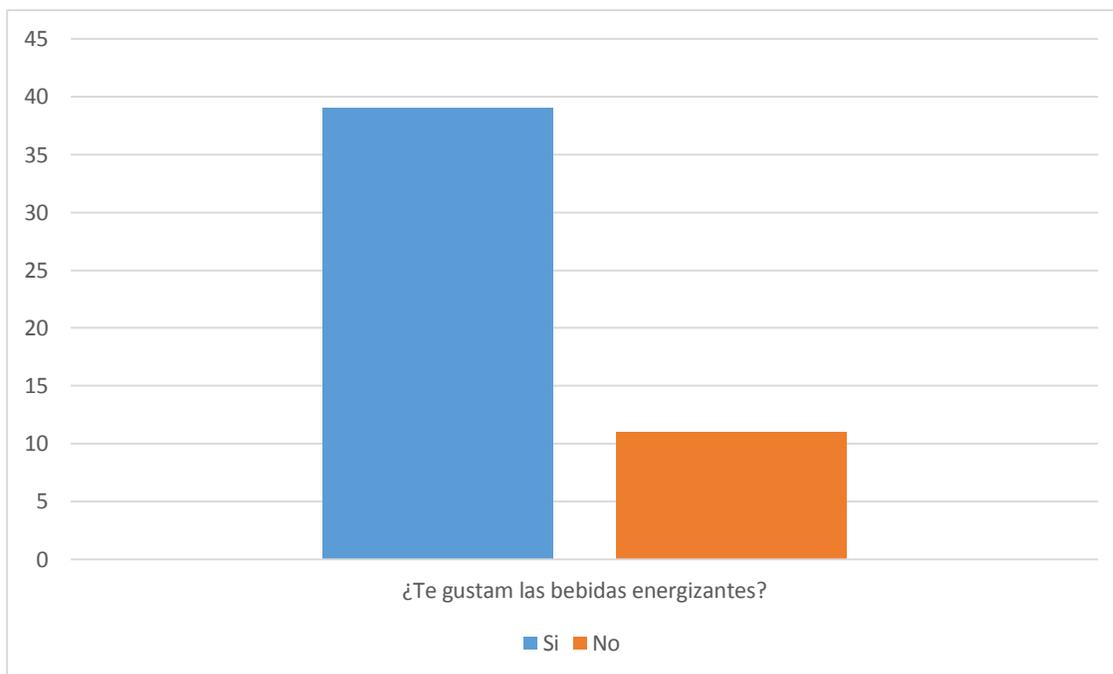


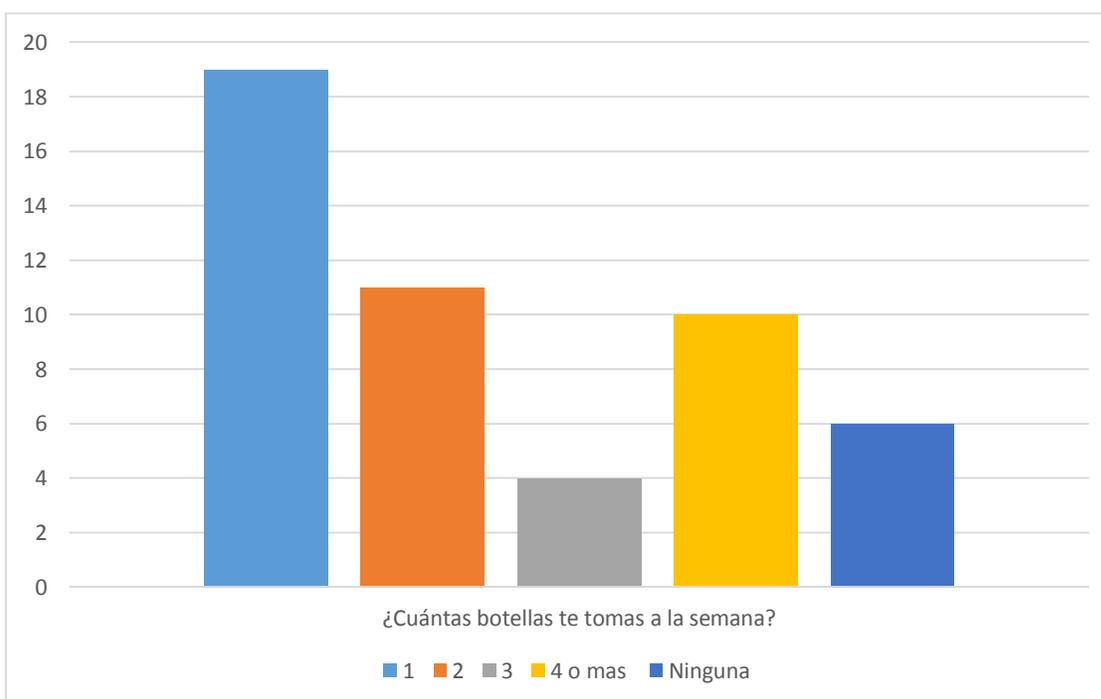
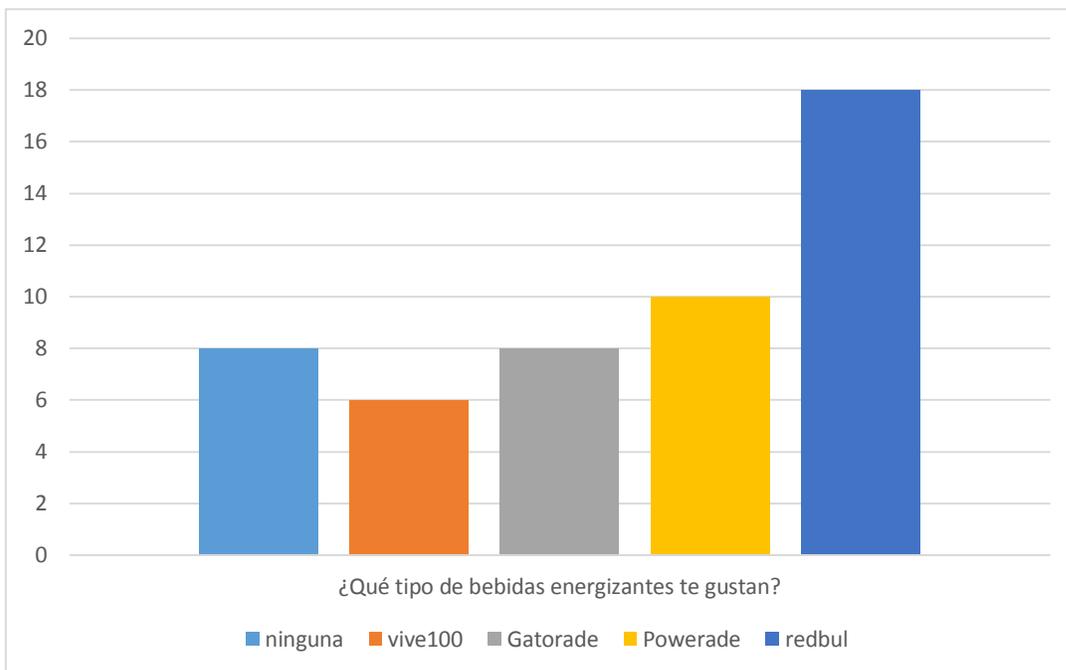
- En ocasiones vemos como en la composición de dichas bebidas, se indica que disponen de elementos naturales. Los expertos nos dicen que en realidad **son potentes diuréticos**, y que hemos de tener cuidado con ellos.
- La composición a base de taurina, efedrina, guanina y arginina, pueden suponer un grave peligro para personas con problemas coronarios y otras afecciones.
- Los estudios nos dicen que si nos bebemos dos o tres latas al día, podemos sentir **dolor de cabeza, ansiedad, falta de concentración y cambios de humor**.

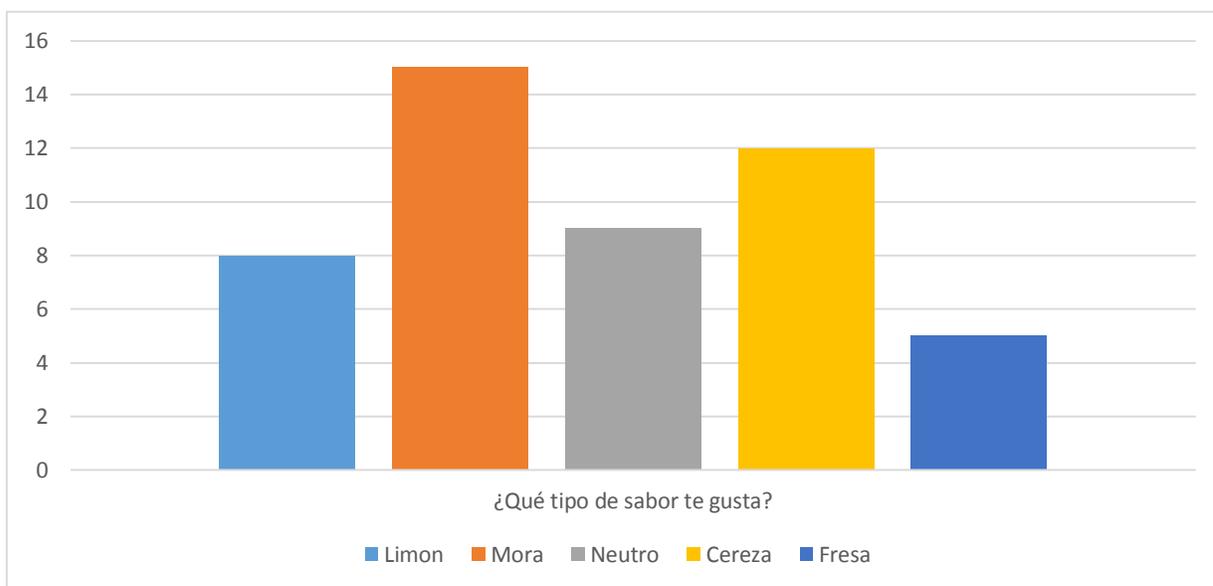
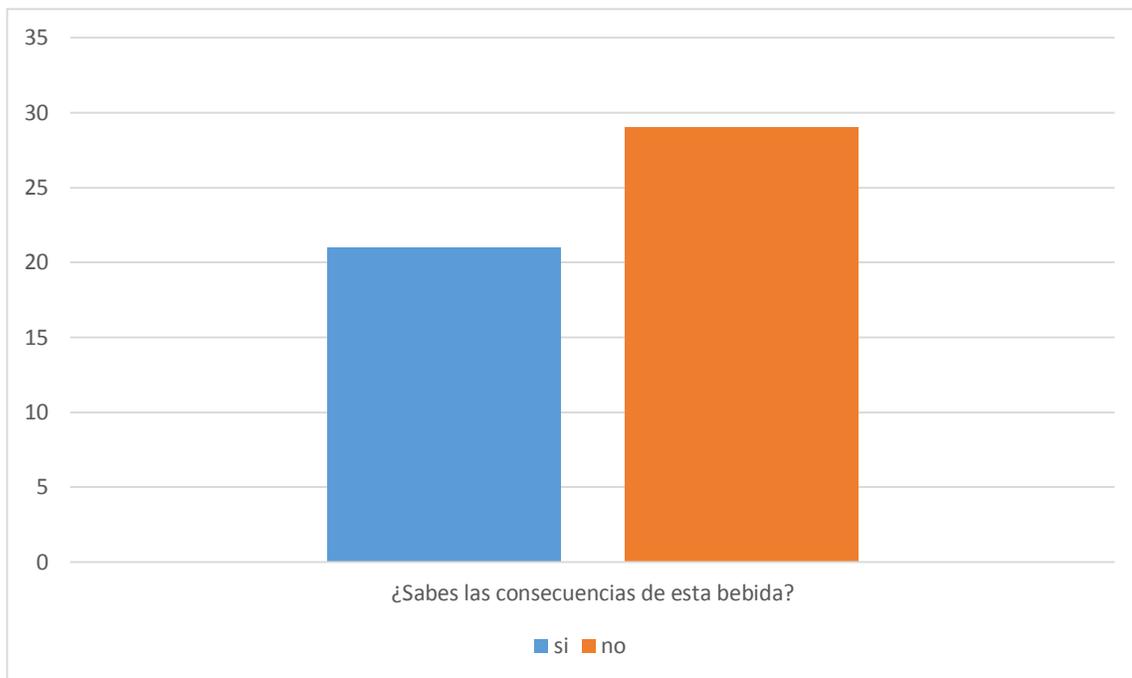
-Resultados o avances de lo que se espera

Esperamos generar un cambio contribuyendo a la alimentación saludable de los jóvenes en la actualidad patrocinando un producto natural que te mantenga hidratando que brinde la energía necesaria para rendir tu día.

Encuestamos a 50 personas acerca de nuestro producto; tales como las consecuencias como las bebidas energizantes, las bebidas más consumidas, su sabor favorito, cuántas de estas bebidas consumen al día y el precio que consideran para una bebida energizante









-Avances o propuestas de conclusiones

Pienso que al consumir nuestro producto las personas pueden llevar a cabo una alimentación más saludable que la que vemos hoy en día mejorando su salud y de alguna manera contribuir a la sociedad.

- Fuentes bibliohemerográficas y/o de internet

*Françoise Parot, Ronald Doron (1998-2007).

Diccionario Akal de Psicología, Madrid: Móstoles

* Autor: Leslie Bonci, (2012) Bebidas Energéticas: ¿Estimulan, Ayudan o Dañan?, España.

*¿Las bebidas energéticas realmente te dan alas?, Keith Healey, Education and culture,2009(PDF)

* Las bebidas energizantes, Edda C. Villaamil Lepori, ata informa,2005(PDF)

* <http://usatoday30.usatoday.com/news/health/diet/2001-12-20-energy-drinks.htm>