



Nutrición de la Familia en Acción

Junio 2004, Vol. 8, No 4



Esta publicación está financiada por el programa Expanded Food and Nutrition Education, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito.)



CAFEINA

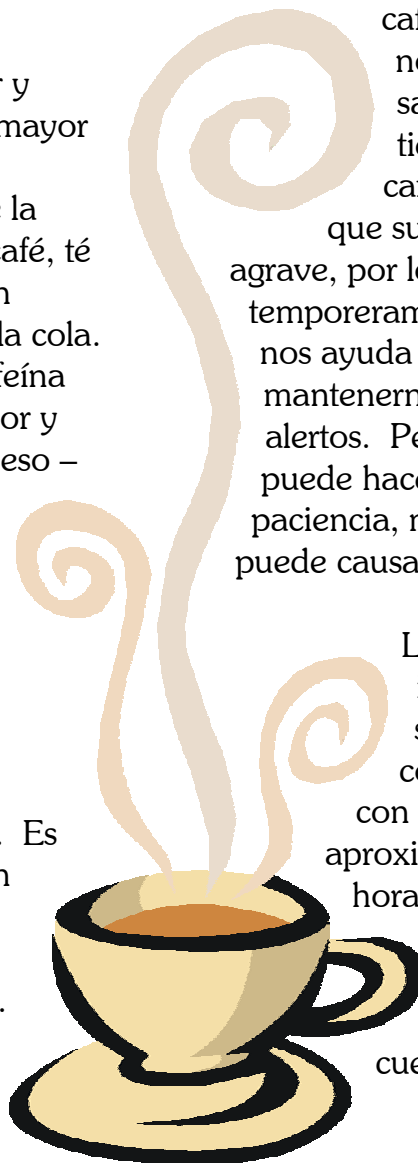
La cafeína pura no tiene olor y tiene un sabor amargo. La mayor parte de la gente no quieren cafeína pura. La mayoría de la gente prefieren una taza de café, té o un vaso de cola y obtienen mucha cafeína del café, té y la cola. También pueden obtener cafeína de píldoras que alivian el dolor y píldoras para la pérdida de peso – incluyendo las Herbarias y las formulas naturales. También obtenemos cafeína del chocolate.

Cafeína y La Salud

La cafeína es un estimulante. Es la droga que más se utiliza en los Estados Unidos y en el mundo. La cafeína no es adictiva pero si forma habito.

Para la mayor parte de la gente, la cafeína en moderación no tiene efecto en la salud. Pero si usted tiene hipertensión, la cafeína puede hacer que su hipertensión se agrave, por lo menos temporeramente. La cafeína nos ayuda pues nos ayuda a mantenernos despiertos y alertos. Pero también nos puede hacer nerviosos, sin paciencia, mareados y nos puede causar dolor de cabeza.

La cafeína puede interferir con el sueño. Después de consumir un producto con cafeína nos toma aproximadamente seis horas para eliminar la mitad de la cafeína del cuerpo. Si todavía lo tiene en el cuerpo en la noche, la



cafeína causa que no duerma profundamente. Lo que ocurre es que pasa la noche dando vueltas en la cama y se levanta varias veces y eso hace que el próximo día este cansado.

¿Que Cantidad Esta Bien?

La cafeína tiene el mismo efecto en los niños que en los adultos. Pero el efecto que tiene en una persona depende de su tamaño y de cuan sensitivas son a la cafeína. Como muchos otros productos químicos, la cafeína se mide en miligramos. (Toma 28,000 miligramos para tener una onza.) Una recomendación general es que un adulto no debe de tomar más de 300 miligramos de cafeína al día y que los niños no deben de

consumir más de 100 miligramos de cafeína al día.

A los productores de alimentos y de bebidas no se les requiere que indiquen si el producto tiene cafeína a menos que la cafeína ha sido añadida al producto. Y cuando es añadida no tienen que indicar cuanto añadieron. La gente espera que ciertos productos como el café y el té tengan cafeína. Pero uno no cree que refrescos de gaseosa de naranja tengan cafeína. El chocolate solo tiene un poco de cafeína, pero el chocolate tiene otros productos químicos que funcionan como la cafeína así es que su cuerpo reacciona como si estuviese recibiendo mas cafeína de lo que esta recibiendo. La cantidad de cafeína en varias bebidas, postres y medicinas aparecen a continuación.

Producto/ Articulo	Servicio	Cantidad Promedio de Cafeína en Miligramos
Bebidas		
Café	8 onzas	110
Té	8 onzas	60
Te frió	8 onzas	25
Colas Oscuras (Coca Cola, Pepsi Cola, Tab, Dr. Pepper)	12 onzas	50
Colas Claras (Sprite, 7-up)	12 onzas	0
Chocolatina	8 onzas	6
Bebidas de alta energía (Red Bull, XTC)	8 onzas	70-80

Producto/ Artículo	Servicio	Cantidad Promedio de Cafeína en Miligramos
Postres		
Leche de chocolate	1 onza	6
Chocolate oscuro	1 onza	20
Mantecado de chocolate	½ taza	3
Yogurt de café	1 taza	45
Medicinas		
Anacin	1 pastilla	32
Dristan	1 pastilla	30
Excedrin	1 pastilla	65
Midol	1 pastilla	32
NoDoz	1 pastilla	100

Quiere Reducir Su Consumo?

Si usted esta teniendo problemas durmiendo de noche o si tiene mucho estrés durante el día, puede que quiera reducir su consumo de cafeína. Productos decafinados son una buena selección pero ellos tienen un poco de cafeína. Si usted quiere reducir el consumo de cafeína:

- Tome té herbario. Limonadas, jugos frutales, leche, agua y agua carbónica.
- Evite el café, té verde, te negro, y las colas.

- Evite los chocolates y comidas que tengan chocolates en ellas.
- Pregúntele al farmacéutico el contenido de cafeína en su medicina y en los productos médicos que compra en la farmacia.
- Para un aumento en energía durante el día, trate el respirar profundamente, caminar rápidamente o estirarse.

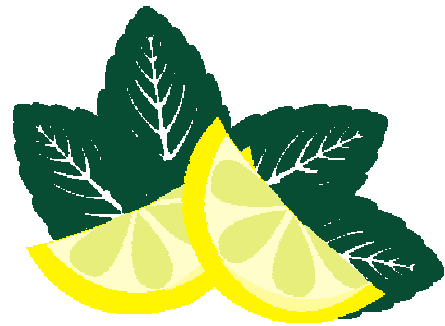
Te Frío de Limón y Menta Libre de Cafeína

4 bolsitas de té de menta herbario

¼ taza de azúcar

1 lata (6 onzas) limonada concentrada, descongelada
agua

- En un jarro resistente al calor, coloque las bolsas de té en cuatro tazas de agua hirviendo por diez minutos
- Remueva las bolsas de té y añada el azúcar, mezcle bien.
- Añada la limonada concentrada y cuatro tazas de agua fría.
- Mezcle bien.
- Sirva en vaso con hielo.



Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.



El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa/Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios a individuos e instituciones que funcionan sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional. El Servicio de Extensión Cooperativa es parte de Agricultura, Ciencias de la Familia y del Consumidor, Estado de Florida, IFAS, Universidad de Florida, Departamento de Agricultura de los Estados Unidos con la Cooperación de la Junta de Comisionados de los Condado.

Para poner una querrela de discriminación, escriba a USDA, Oficina de Derechos Civiles, Salón 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue S.W., Washington, D.C. 20250 o llame (202) 720-5964 (verbal y TDD). USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales.