

Taller Grados 10° y 11°

LAS BEBIDAS GASEOSAS

Las gaseosas en sí, son una mezcla de agua carbonatada (agua sin saborizantes también llamada soda), que es esencial en la producción de estas bebidas, ácidos como el ácido cítrico o ácido fosfórico, mas edulcorantes que le otorgan el sabor dulce a estas, colorantes que les dan el color respectivo, que en muchos casos son tóxicos para la salud, aromatizantes y conservantes que detienen su deterioro etc. Estas bebidas suelen consumirse frías.

Con respecto a los efectos en la salud, tal y como ocurre con las grasas saturadas, el azúcar es un alimento que no debe ser consumido en exceso, ya que puede ocasionar muchos cambios especialmente en la secreción de la hormona insulina (hormona anabólica que otorga a las células la cantidad necesaria de glucosa que estas requieren para funcionar), y que puede llevar a generar un gran aumento de peso. La ingesta excesiva de bebidas azucaradas, mas los altos niveles de insulina pueden aumentar el riesgo de padecer patologías como la diabetes tipo II. Una enfermedad metabólica silenciosa, crónica e irreversible, en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; que se presenta por la disminución en la secreción de la hormona insulina o por la deficiencia de su acción.

Además del impacto negativo que las sodas o bebidas gaseosas tienen en el peso corporal, también se ha demostrado que estas afectan de manera directa el hígado. Entre 2.634 personas adultas que participaron en un estudio a largo plazo de enfermedades del corazón, los investigadores descubrieron, que el 17 por ciento de ellos tenían enfermedades de hígado graso, un trastorno relacionado con la diabetes tipo 2, y la obesidad que también puede causar cáncer de hígado o insuficiencia hepática. De todos los participantes, 12 por ciento reporto tomar bebidas gaseosas a diario. La probabilidad de tener la enfermedad de hígado graso, aumento en proporción a la cantidad de bebidas con azúcar que las personas consumía, y quienes las consumían a diario, tenían un riesgo del 55 por ciento más alto, en comparación con quienes pocas veces o nunca consumían bebidas gaseosas endulzadas. El efecto fue mayor en las personas obesas o con sobrepeso, quienes se pueden beneficiar más, si disminuyen la ingesta de este tipo de bebidas.

Responde.

1. Consumes bebidas gaseosas?
2. En que sitios o momentos usualmente consumes este tipo de bebidas?
3. Cuales bebidas gaseosas consumes con mayor regularidad?

4. En tu casa, consumen bebidas gaseosas?
5. Que personas de tu casa consumen este tipo de bebidas.
6. Por qué crees que en nuestro medio, se consuman tanto estas bebidas?
7. Explica la incidencia que pueden tener los medios de comunicación en el consumo de bebidas gaseosas?
8. Investiga que efectos pueden producir en tu organismo, los ingredientes de las bebidas gaseosas.
 - Acido fosfórico.
 - Acido cítrico.
 - Cafeína.
 - Benzoato de sodio.
 - Agua carbonatada.
 - Colorantes artificiales.
 - Azúcar refinada.
9. Elabora un ensayo corto, sobre el papel de la industria y el estado, en la producción y regulación de la producción de las bebidas gaseosas.