

Actividad Tutoría sincrónica optativa

Unidad 4

Elaboración de una Bebida Energética

Objetivo: Crear una bebida energética casera saludable, mientras se aprende sobre los ingredientes y su impacto en el cuerpo.

Materiales:

- Agua o agua de coco (como base)
- Jugo de limón o naranja natural
- Miel (como endulzante natural)
- Sal marina (fuente de electrolitos)
- Polvo de jengibre o cúrcuma (opcional, para añadir como antioxidante)
- Té verde (fuente de cafeína, opcional)
- Hielo (opcional)
- Vasos y cucharas para mezclar
- Etiquetas y marcadores para identificar cada mezcla

Actividad

1. Repaso...:

- Las bebidas energéticas tienen como funciones principales: rehidratar el cuerpo, reponer electrolitos, y proporcionar energía.
- Las bebidas energéticas comerciales tienen ingredientes menos saludables, como grandes cantidades de azúcar o aditivos.

2. Preparación de Ingredientes.

3. Elaboración de la Bebida:

- Mezclar los ingredientes que cada uno prefiera.



- Proporciones sugeridas:
 - 1 taza de agua o agua de coco.
 - Jugo de medio limón o naranja.
 - 1 cucharadita de miel.
 - Una pizca de sal.
 - Si se desea, una pequeña cantidad de jengibre.
- Los participantes pueden ajustar según sus gustos personales.

4. Prueba y Reflexión:

- Prueben las bebidas y discutan las diferencias entre las combinaciones.
- Reflexionamos sobre los sabores y la efectividad de la bebida.

5. Cierre:

- Recalcamos la importancia de leer las etiquetas de las bebidas energéticas comerciales.
- Sugerimos hacer este tipo de bebidas caseras como una alternativa saludable.