

# 10 bebidas energizantes sin cafeína

2010-08-08 14:01:18



En un momento u otro, puede encontrar que necesita cortar la cafeína de su dieta (o por lo menos reducirla). Puede comenzar como un choque a su sistema el renunciar a la carrera de su variedad de café favorito, y parece también un poco aburrido. Como un homenaje a todos aquellos que han tenido que prescindir de la cafeína, aquí hay 10 opciones de bebidas dignas, sin la sacudida.

**Café descafeinado** Acéptalo ... éste es un plus. Estamos un paso más allá de los días en que se producía café descafeinado de un solo sabor. Muchos tostadores de café gourmet (Boca Java es uno de ellos) dan al igual que el café regular muchas opciones del descafeinado. Huelen y tienen un gran sabor, no tiene nada que perder por más que lo piense.

**Soda descafeinada** Aquí hay otro fácil sustituto. Si bien son cada vez más difícil de encontrar en algunas zonas, muchas de las colas más populares tienen una versión libre de cafeína. Pero muchos se preguntan: “¿Entonces por qué molestarse?”

**Soda Italiana** Cuidado con ésta por las calorías, pero es una pequeña bebida impresionante que usted puede hacer en casa. Con jarabes sin azúcar en sus mejores sabores (por ejemplo avellana), puedes azotar con la receta a continuación:

4 cdas.de jarabe de sabor

3/4 taza leche (mitad y mitad es más rico)

El agua carbonatada (la soda funciona bien)

Hielo picado

Mezclar el jarabe y la leche en un vaso alto. Añadir el agua carbonatada y hielo hasta que el vaso esté lleno. (No trate de mezclar los ingredientes de cualquier otro orden o la leche se cuaja.)

**Leche** Algunos no son amantes de la leche. Pero 8 oz de leche descremada, con unas cuantas cucharadas de Ovaltine, desciende suave y da unas pocas vitaminas y minerales adicionales.

**Agua mineral gaseosa** Si no le gusta beberla directamente, puede añadir un poco de jugo de lima o limón en un vaso de agua mineral gaseosa con hielo. Otras grandes mezclas son los zumos de frutas y frutas congeladas como el arándano.

**Té** Caliente o frío, el té puede ser una bebida única. Asegúrese de que su variedad se presente en descafeinado, y usted puede elegir entre chai, té dulce, té chino, té verde, té Inglés, o hacer uno propio usando un difusor y algo de manzanilla o lavanda seca.

**Vitaminas** Sí, usted puede tomar sus vitaminas. Y hay algunas marcas sabrosas por ahí con un poco de efervescencia cuando se les agrega agua. Cargado con vitamina C y complejo B, puede obtener un poco de ánimo de una manera saludable. (Esto es perfecto para aquellos que son poco menos que diligentes tomando sus vitaminas.)

**Jugo de frutas** ¿Recuerda cuando bebía jugo de manzana con galletas integrales en la educación preescolar? Bueno, puedes prescindir de las galletas y simplemente disfrutar de una buena copa fría de jugo de manzana, uva o ¡una mezcla de frutas bondadosas! Revise las etiquetas para asegurarse de que no consume simplemente un montón de jarabe de maíz de alta fructosa y agua saborizada. (Y si encuentra calorías, agregue un poco de agua y hielo a su jugo.) Un zumo de fruta cuenta como una mitad a una porción de fruta, por lo que es un buen negocio.

**Jugo de vegetales** Si no es fanático del V8 o el Clamato. Puede encontrar nuevas mezclas en el mercado que combinan jugos de frutas y vegetales. Al hacer jugo de zanahorias como una porción completa de vegetales, se puede evitar la cafeína y comer mejor. (Y al igual que la advertencia del jugo de frutas, asegúrese de que está recibiendo 100% jugo en su bebida.)

**Agua** ¿Quién puede olvidar el agua? La elección más saludable y mucho más barata (a menos que sea embotellada), con la ingesta diaria de agua necesaria se mantendrá alejado de las molestias y los dolores que a veces pueden acompañar a la abstinencia de cafeína. Inténtelo con una hoja de menta fresca o una rodaja de naranja.

Ya sea que esté abandonando el café por razones de salud o, simplemente, siente la necesidad de disminuir la ingesta un poco, éste es un buen momento de hacer un cambio sin presiones. ¡Disminuya de a poco hasta dejar la bebida!

[Linsey Knerl | WiseBread](#)