

PROYECTO:

VITA - CITRIX

ESCOELA:

COLEGIO PARTICULAR OQUETZA

MATERIA:

BIOLOGÍA

ALUMNAS:

MARIELI EDEN OLIVAR BAHENA
IVON ARLAY PELAYO CRUZ
JOSÉ PABLO VAZQUEZ LOZADA
LUIS ALBERTO VILLEGAR GARCIA

MAESTRO ASESOR:

FABIANA CECILIA ALANIS CASTILLO

BEBIDA VITAMINICA VITA - CITRIX

OBJETIVO

Nuestro cuerpo requiere de cierta cantidad de nutrientes al día, uno de los cuales es la vitamina C, las personas que consumen dietas ricas en ácido ascórbico de fuentes naturales, como frutas y vegetales son más saludables y tienen menor mortalidad y menor número de enfermedades crónicas, la finalidad de nuestro proyecto es adquirir de una forma sana y simple la vitamina C que necesitamos al día en una pequeña porción, además de obtener los beneficios que nos brinda esta vitamina de forma rápida, fácil y rica.

INTRODUCCION

Todos los días gastamos muchísima energía a lo largo del día, caminamos, corremos y además de realizar tantas actividades terminamos muy cansados y en ocasiones con una carga de stress q puede traernos enfermedades, por lo que antes de que termine el día, necesitamos de nutrientes y vitaminas que nos brinde energía para poder realizar nuestras actividades.

Muchas personas recurren a tomar energizantes , sin embargo estos son además de adictivos y dependientes, completamente nocivos para la salud, ya que presentan demasiados químicos que van dañando poco a poco nuestro cuerpo y nuestro estomago...sin aportar algún beneficio, así es que , pensamos en que sería muy favorable, encontrar una bebida con alto contenido vitamínico , completamente natural...y que además nos aportara la cantidad necesaria de vitamina C que necesitamos, para un día y no nos perjudicara en lo absoluto, es de este punto desde donde surge nuestra idea de realizar este producto...

DESARROLLO

Una bebida vitamínica puede cambiar nuestro día; restaurarnos completamente y brindarnos energía para desarrollar muchas actividades además de ... intervenir en el mantenimiento de huesos, dientes y vasos sanguíneos por ser buena para la formación y mantenimiento del colágeno.

Es prácticamente imposible hacer una estimación exacta del gasto energético de una persona, sin embargo la O.M.S. ha calculado que las necesidades vitamínicas de una persona en edad escolar son de 90 mg. Solo de vitamina C al día.

A la energía requerida por el organismo en reposo absoluto y a temperatura constante se le llama Tasa de Metabolismo Basal (TMB), que es la mínima energía que necesitamos para mantenernos vivos.

Para medir el metabolismo basal, la persona ha de estar en reposo físico y psíquico, en ayunas de 12 horas y a una temperatura ambiente de 20 °.

Un último factor sería la energía requerida para el mantenimiento de la temperatura corporal. En este concepto se consume la mayor parte de la tasa de metabolismo basal, y cualquier variación de la temperatura externa influye notablemente en nuestras necesidades energéticas. Se calcula que en los trópicos (temperaturas medias mayores de 25°) el metabolismo basal disminuye un 10% aproximadamente.

Una bebida vitamínica es una bebida sin alcohol y con algunas virtudes estimulantes que desde hace más de una década han salido al mercado mundial ofreciendo al consumidor supuestas virtudes regeneradoras de la fatiga, con sorprendentes beneficios, además de aumentar la habilidad mental y desintoxicar el cuerpo etc..

Después de investigar acerca de varias frutas, plantas, y varios elementos; llegamos a la conclusión de basar nuestro proyecto en los siguientes elementos: toronja, lima, azúcar, menta.

La toronja es una fuente importantes de flavonoides, folato y de vitamina C, que se encuentra en cantidades elevadas en el zumo de esta fruta, actúan como potentes antioxidantes, tiene muchas propiedades que ayudan a la digestión, al sistema urinario, en el metabolismo de las grasas y desintoxica el hígado además de su alto contenido vitamínico.

Lima es un nombre genérico por el que se conocen varias especies de árboles frutales, en especial cítricos. El nombre vernáculo no corresponde exactamente con ninguna clasificación científica, y las especies que reciben este nombre varían marcadamente según las regiones. A menudo se refieren a la lima ácida, *Citrus x aurantifolia*.

La menta o también mastranto es un género de hierbas comestibles apreciada por su aroma refrescante, bastante utilizadas en cocina, la industria de productos bucales y alimenticia en general. El consumo de esta hierba o sus derivados produce una sensación de frío en la boca y las vías respiratorias. Su aroma es estimulante del apetito.

La destilación de la menta produce un aceite rico en mentol, sustancia de valor comercial y ampliamente utilizada en la producción de alimentos como golosinas, lociones para afeitar, productos bucales, perfumes, etc.

La menta es utilizada principalmente en platos dulces y en la repostería, pero también se utiliza en platos salados. La parte utilizada de esta planta es la hoja, seca o al natural, que pueden ser utilizadas directamente o luego de destilados, en forma del aceite de menta. En aromaterapia se emplea como estimulante (por un supuesto efecto energizante por la parte emocional); En el aspecto físico actúa como descongestionante, digestivo y refrescante. Procede de Asia central y del Mediterráneo.

Se denomina azúcar a la sacarosa, cuya fórmula química es $C_{12}H_{22}O_{11}$, también llamado azúcar común o azúcar de mesa. La sacarosa es un disacárido formado por una molécula de glucosa y una de fructosa, que se obtiene principalmente de la caña de azúcar o de la remolacha azucarera.

En ámbitos industriales se usa la palabra azúcar o azúcares para designar los diferentes monosacáridos y disacáridos, que generalmente tienen sabor dulce, aunque por extensión se refiere a todos los hidratos de carbono.

El azúcar puede formar caramelo al calentarse por encima de su punto de descomposición (reacción de caramelización). Si se calienta por encima de $145\text{ }^{\circ}\text{C}$ en presencia de compuestos amino, derivados por ejemplo de proteínas, tiene lugar el complejo sistema de reacciones de Maillard, que genera colores, olores y sabores generalmente apetecibles, y también pequeñas cantidades de compuestos indeseables.

Es así como al mezclar todos estos elementos y otros, nos dio como resultado una bebida, con conservadores y además con un alto grado de vitamina C que le aporta al ser humano para realizar sus actividades.

CONCLUSION

Esperemos que nuestros compañeros al probar esta bebida, en verdad se compruebe todo lo que teóricamente investigamos...y al obtener los resultados, también esperamos, obtener una mejoría notoria en sus estados de humor, de actitud y principalmente en su salud, como una forma de prevenir las enfermedades y crear defensas en su cuerpo.

BIBLIOGRAFÍA

<http://www.zonadiet.com/nutricion/vitaminas.htm>

<http://www.zonadiet.com/nutricion/vit-c.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/002404.htm>

<http://www.botanical-online.com/mentastro.htm>

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/vitamins.html>

<http://search.hp.my.aol.com.mx/aol/search?&query=http%3A%2F%2Fwww.saludy%2Fmedicina.com.mx%2FNota.asp%3FID%3D1576%26IDC%3D&invocationType=tb50hpcnnb-es-mx>