

NUTRITION To Go



FOOD PANTRY

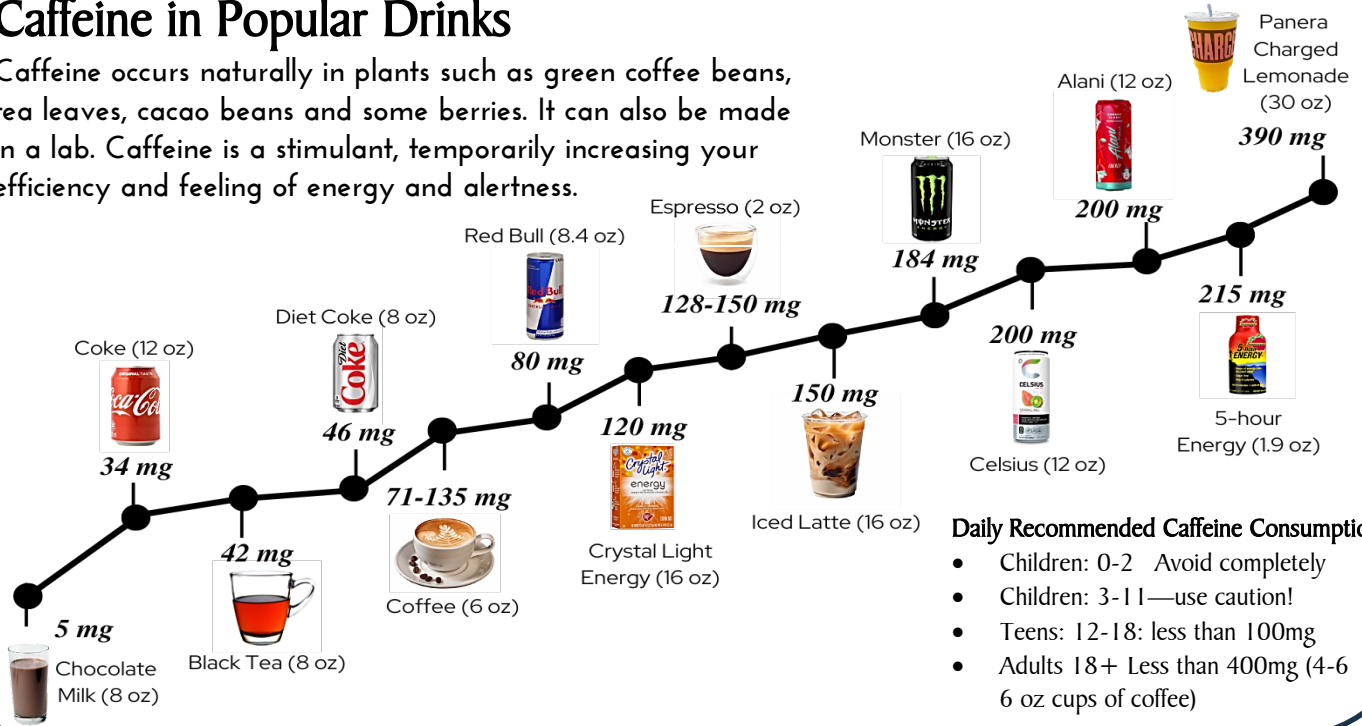
Volume 5 ♦ Issue 5 ♦ Fall 2024

Nutrition To Go is written and edited by Monica Davis, RDN

Please note that Loaves and Fishes Food Pantry will be closed from November 28th through November 30th. We will also be closed from December 24th through January 1st.

Caffeine in Popular Drinks

Caffeine occurs naturally in plants such as green coffee beans, tea leaves, cacao beans and some berries. It can also be made in a lab. Caffeine is a stimulant, temporarily increasing your efficiency and feeling of energy and alertness.



Daily Recommended Caffeine Consumption

- Children: 0-2 Avoid completely
- Children: 3-11—use caution!
- Teens: 12-18: less than 100mg
- Adults 18+ Less than 400mg (4-6 6 oz cups of coffee)

Loaves & Fishes



YOUR HEALTHY FOOD PANTRY

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Giving out Free Groceries
Tuesdays 4:00-7:00pm ([by appointment only](#))
Wednesdays 2:00-4:00 pm
Thursdays 6:30-8:30 pm
Saturdays, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvillefoodpantry.org
<mailto:info@cvilleloaves.org>
Facebook: [Cville.Loaves.and.Fishes](#)
Instagram: [cvillefoodpantry](#)
YouTube: [CvilleLoaves](#)

Caffeine Benefits

- Improves focus and athletic performance
- Increases efficiency
- "Wakes you up"

Caffeine Disadvantages

- Disrupts sleep (adults should get at least 7 hours, teens 8-10 hours, kids 8-12 hours)
- Causes anxiety
- Addictive
- Can cause digestive issues, heart palpitations and high blood pressure
- Can cause dramatic changes in energy levels ("crashing")

If you need help with food more than two times a month, visit <https://foodfinder.brafb.org>

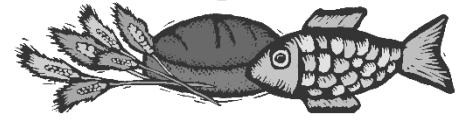


Facts and Tips

- You may begin feeling the effects of caffeine within 15 minutes of consumption
- Caffeine's effects last up to 5 hours (and up to 12 in some cases)
- Caffeine is addictive—There will be withdrawal symptoms such as headache—cut back slowly
- Energy Drinks and Pre-work out drinks contain high levels of caffeine
- Avoid caffeine if pregnant, nursing or trying to get pregnant
- Keep tabs on how much caffeine you are consuming each day
- Ask your doctor if you're concerned about your caffeine consumption

NUTRITION To Go

Loaves & Fishes



YOUR HEALTHY FOOD PANTRY

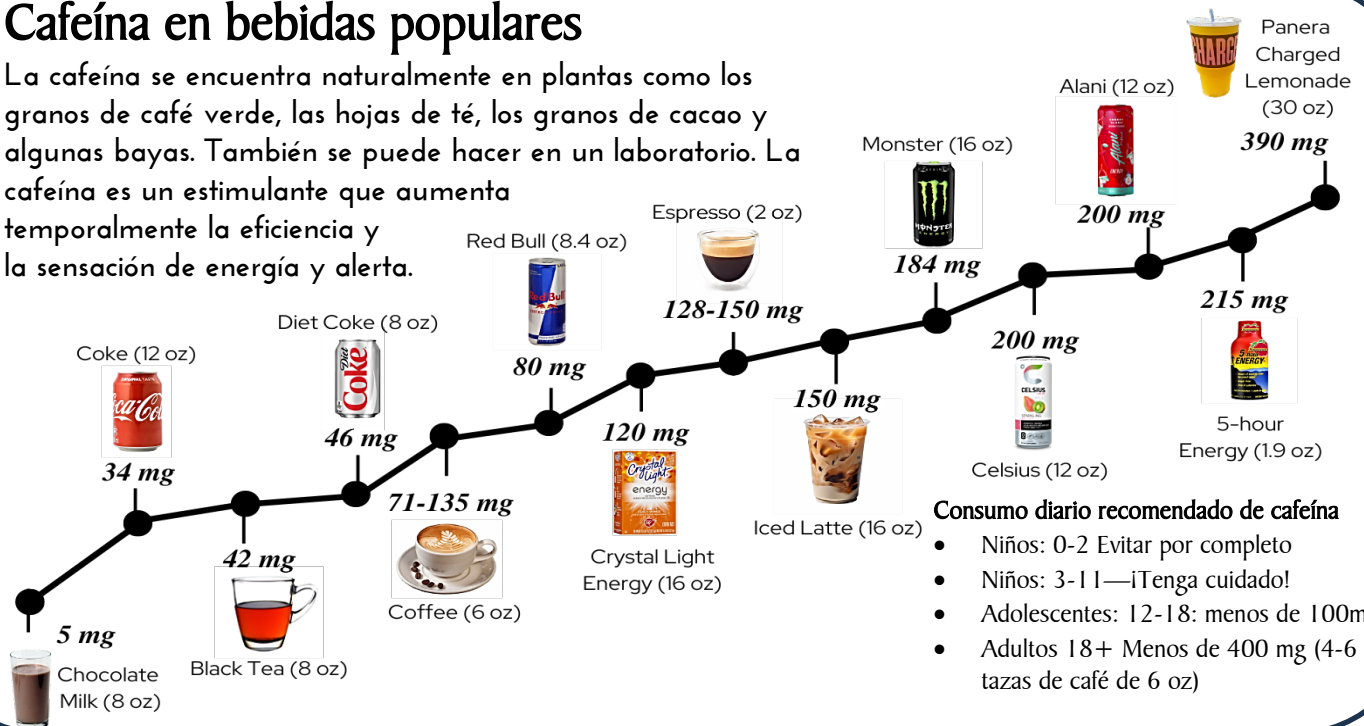
Volume 5 ♦ Issue 5 ♦ Fall 2024

Nutrition To Go está escrito y editado por Monica Davis, RDN

Tenga en cuenta que la despensa de alimentos de Loaves and Fishes estará cerrada del 28 al 30 de Noviembre. También estaremos cerrados del 24 de Diciembre al 1 de Enero.

Cafeína en bebidas populares

La cafeína se encuentra naturalmente en plantas como los granos de café verde, las hojas de té, los granos de cacao y algunas bayas. También se puede hacer en un laboratorio. La cafeína es un estimulante que aumenta temporalmente la eficiencia y la sensación de energía y alerta.



Consumo diario recomendado de cafeína

- Niños: 0-2 Evitar por completo
- Niños: 3-11—¡Tenga cuidado!
- Adolescentes: 12-18: menos de 100mg
- Adultos 18+ Menos de 400 mg (4-6 tazas de café de 6 oz)

Loaves & Fishes



YOUR HEALTHY FOOD PANTRY

2050 Lambs Road
Charlottesville, VA 22901
434-996-7868

Entrega de comestibles gratis
Martes de 4:00 a 7:00 p.m. ([solo con cita previa](#))

Miércoles 2:00-4:00 pm
Jueves 6:30-8:30 pm
Sábados, 10:00 am - 12:00 pm

www.cvillefoodpantry.org
<mailto:info@cvilleloaves.org>
Facebook: [Cville.Loaves.and.Fishes](#)
Instagram: [cvillefoodpantry](#)
YouTube: [CvilleLoaves](#)

Beneficios de la cafeína

- Mejora la concentración y el rendimiento deportivo
- Aumenta la eficiencia
- "Te despierta"

Desventajas de la cafeína

- Interrumpe el sueño (los adultos deben dormir al menos 7 horas, los adolescentes de 8 a 10 horas, los niños de 8 a 12 horas)
- Causa ansiedad
- Adictivo
- Puede causar problemas digestivos, palpitaciones cardíacas y presión arterial alta
- Puede causar cambios drásticos en los niveles de energía ("colapso")

Si necesita ayuda con comida más de dos veces al mes, visite [https:// foodfinder.brafb.org](https://foodfinder.brafb.org)



Datos y consejos

- Puede comenzar a sentir los efectos de la cafeína dentro de 15 minutos posteriores al consumo
- Los efectos de la cafeína duran hasta 5 horas (y hasta 12 en algunos casos)
- La cafeína es adictiva: habrá síntomas de abstinencia, como dolor de cabeza.
- Las bebidas energéticas y las bebidas previas al ejercicio contienen altos niveles de cafeína
- Evite la cafeína si está embarazada, amamantando o tratando de quedar embarazada
- Lleva un registro de la cantidad de cafeína que consumes cada día
- Pregúntale a tu médico si te preocupa tu consumo de cafeína