

RECOMENDACIONES DE LA AGENCIA ESPAÑOLA DE SEGURIDAD ALIMENTARIA Y NUTRICIÓN SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

Las bebidas energéticas son bebidas refrescantes con alto contenido en cafeína, normalmente 32 mg/100 ml, cuyo consumo por los jóvenes muestra una tendencia creciente



¿Qué información tiene que figurar en la etiqueta de las bebidas energéticas?

- La advertencia “**Contenido elevado de cafeína: no recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en periodo de lactancia**” junto a la denominación del producto, que normalmente es “bebida energética”.
- El contenido de cafeína en mg/100 ml.

¿Qué efectos tiene la cafeína en mi cuerpo?

- Un consumo **excesivo** produce desde alteración del sueño hasta efectos psicológicos y alteraciones del comportamiento. También produce trastornos cardiovasculares.
- Un consumo **regular** en el tiempo puede causar dependencia física moderada y tolerancia a la cafeína. Tu cuerpo necesitará cada vez más cantidad para conseguir un efecto similar.

EN ADOLESCENTES:

+ 200 mililitros (de bebida energética) = **alteraciones del sueño.**

+ 500 mililitros = **efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares.**

Todos estos efectos se sumarían a los de otros alimentos con cafeína como café, té, chocolate o guaraná. Los efectos adversos generales que podrían ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de tu masa corporal. **Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirán en tu organismo.**

LA AESAN RECOMIENDA:

- Evita su consumo en el caso de:
 - _ Niños y niñas, adolescentes, mujeres embarazadas y mujeres en periodo de lactancia.
 - _ Personas con hipertensión o problemas cardiovasculares.
 - _ Personas que padecen alteraciones del sueño.
- No las combines con bebidas alcohólicas.
- No las tomes para rehidratarte tras realizar deporte.
- Si las consumes, hazlo ocasionalmente y eligiendo los formatos de menor tamaño, y consulta con tu médica o médico si tomas alguna medicación de manera habitual.

EVITA RIESGOS Y NO TE LA JUEGUES CON LAS BEBIDAS ENERGÉTICAS MIENTRAS ESTUDIAS, TE DIVIERTES O HACES DEPORTE.



GOBIERNO DE ESPAÑA

MINISTERIO DE CONSUMO



agencia española de seguridad alimentaria y nutrición

Para estas recomendaciones se ha tomado como referencia la presentación más frecuente de las bebidas energéticas: 32 mg de cafeína/100ml.

Consulta toda la información en www.aesan.gob.es

