



Nota informativa:

Estimados padres y madres,

Ante el incremento del consumo de bebidas energéticas por los jóvenes, la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición viene realizando campañas de información y recomendaciones sobre el consumo de estas bebidas.

Las enfermeras escolares estamos muy sensibilizadas ante una nueva realidad y por ello hemos decidido elaborar talleres específicos dirigidos a nuestros alumnos, en los que les informaremos de la composición de este tipo de bebidas y realizaremos recomendaciones sobre su ingesta con el objetivo de que tomen conciencia de los efectos perjudiciales que un consumo no adecuado o excesivo de las mismas puede ocasionar en su salud.

Por eso durante este curso escolar impartiremos en las aulas de sus hijos el taller "Qué bebemos".

Un cordial saludos de vuestras enfermeras escolares,

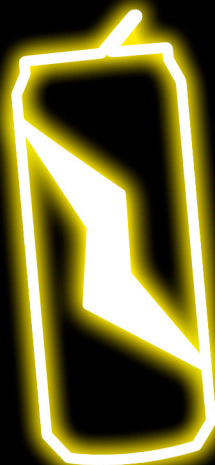


Sara López

M. Jesús Barrero

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

