

Bebidas energéticas Energy Drinks

¿Qué son las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas son bebidas con un alto contenido de cafeína que vienen en una variedad de marcas, sabores y tamaños. Generalmente las anuncian para aumentar la energía física y mental, pero no ofrecen ningún beneficio especial para la salud. Las bebidas energéticas normalmente contienen otros ingredientes que incluyen azúcar, endulzantes artificiales, aminoácidos, vitaminas y hierbas. Actualmente, se venden en la mayoría de las tiendas al lado de los refrescos, jugos y bebidas deportivas.

Health Canada (departamento de salud de Canadá) exige que las bebidas energéticas tengan las siguientes advertencias en la etiqueta.

- Contiene cafeína
- No se recomienda para niños, mujeres embarazadas o que están amamantando, o personas que son sensibles a la cafeína
- No debe mezclarse con alcohol
- “No consumir más de _ latas al día.” El número de latas varía dependiendo del producto

Los “shots” de bebidas energéticas son una forma concentrada de éstas. Tienen una gran cantidad de cafeína en una porción más pequeña de 60-90 ml.

Algunas marcas comunes de bebidas energéticas son:

- Red Bull®
- Amp Energy®
- Rockstar Energy®
- Rockstar Energy Shot®
- Monster Energy®

Las bebidas energéticas no son lo mismo que las bebidas deportivas como el Gatorade® y el Powerade®, las cuales no contienen cafeína y están formuladas para rehidratar el cuerpo después de una sesión intensa de ejercicio.

¿Qué tienen de diferente las bebidas energéticas?

Cafeína

Las bebidas energéticas tienen más cafeína que los refrescos. La cafeína es lo que da a las bebidas energéticas su efecto estimulante. La cantidad de cafeína varía entre la que se encuentra en una taza (240 ml) de café y la que se encuentra en 3 tazas o más. Consulte la Tabla 1

Es necesario que en la etiqueta de las bebidas energéticas se declare la dosis recomendada, que es normalmente de una a

dos latas al día, dependiendo del tamaño y el contenido de cafeína.

Bebida	Tamaño (ml)	Cafeína (mg)	Azúcar (gr)	Calorías (kcal/)
Cola	355	36-46	40	143
Café	240 355	119- 181 177- 268	0	2
Red Bull	355	113.6	39	156
Monster Energy	473	164	53	197
Rockstar Energy Drink Shot	75	200	-	-
Nos	650	343	74	296

Tabla 1 Contenido de cafeína y azúcar de bebidas selectas

Algunas bebidas energéticas tienen más cafeína que la indicada en la etiqueta. Ingredientes tales como la yerba mate, el guaraná y el té negro son fuentes naturales de cafeína. La cafeína de estas fuentes no siempre se incluye en la cantidad que se indica en la etiqueta.

Health Canada afirma que los adultos sanos pueden ingerir hasta 400 mg de cafeína al día (300 mg para mujeres en edad reproductiva). Ingerir una cantidad mayor de cafeína puede hacer que esté irritable y nervioso/a y provocarle dolores de cabeza e insomnio.

Los niños no deben tomar bebidas energéticas debido a que el alto contenido de cafeína sobrepasa los límites diarios para este grupo etario. Los adolescentes deben de limitar el consumo de cafeína debido a sus efectos secundarios.

Una dieta saludable para niños y adolescentes no incluye cafeína.

Azúcar

Muchas bebidas energéticas tienen la misma cantidad, o una cantidad mayor, de azúcar y calorías que los refrescos. El azúcar aporta calorías, pero no nutrientes. El azúcar en cantidades grandes puede fomentar el aumento de peso.

Otros ingredientes añadidos

La mayoría de las bebidas energéticas tienen otros ingredientes añadidos, tales como vitaminas B, aminoácidos (como la taurina) y hierbas, como el ginseng y el ginko biloba. Hay muchas afirmaciones sobre los beneficios para la salud de estos ingredientes, pero no existen suficientes investigaciones para demostrar si estas afirmaciones son ciertas.

¿Son seguras las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas pueden ser seguras si las consumen adultos sanos en cantidades que no aporten más de 400 mg de cafeína al día provenientes *de todas las fuentes*, incluyendo el café y el té. Las bebidas energéticas **no** deben de mezclarse con alcohol. Cuando se mezclan las bebidas energéticas con alcohol, los efectos del alcohol pueden ocultarse, y esto puede llevar a que las personas conduzcan en estado de ineptitud o tengan otros comportamientos riesgosos. Health Canada ha reportado síntomas tales como náuseas, vómito y pulso irregular por el consumo excesivo de bebidas energéticas o por usarlas con alcohol.

Los adolescentes tienen más probabilidades que los adultos de tener efectos secundarios debido al consumo de cafeína y a la cafeína en combinación con el alcohol. Los anuncios de bebidas energéticas generalmente están dirigidos a adolescentes y adultos jóvenes. Las personas que consumen bebidas energéticas son descritas como radicales y rebeldes, lo que alienta a los adolescentes a beber más bebidas energéticas que la porción recomendada.

¿Se deben de consumir bebidas energéticas con el ejercicio?

No. El agua y las bebidas deportivas son lo mejor para hidratarse durante la actividad física. Las bebidas energéticas se anuncian frecuentemente con deportes extremos, pero no se recomiendan durante el ejercicio.

¿Cómo regula Health Canada las bebidas energéticas?

Actualmente, Health Canada clasifica las bebidas energéticas como “productos naturales de salud” (Natural Health Products, NHPs). Las bebidas energéticas que han sido evaluadas por Health Canada tienen un número de producto natural de salud (Natural Health Product Number, NPN) en la etiqueta y están incluidas en la base de datos de productos naturales de salud autorizados (Licensed Natural Health Products Database). La mayoría de las bebidas energéticas y de los “shots” de bebidas energéticas no han sido evaluados aún por Health Canada.

La provincia de BC no restringe el acceso a bebidas energéticas. Sin embargo, las directrices para la venta de alimentos y bebidas (Guidelines for Food and Beverage Sales) en las escuelas de BC no permiten la venta de bebidas energéticas en las escuelas debido a su alto contenido de cafeína y azúcar.

Si está considerando consumir bebidas energéticas, recuerde:

- Los niños y las mujeres embarazadas o que están amamantando no deben de consumir bebidas energéticas
- Los adolescentes tienen más probabilidades de tener efectos secundarios que los adultos debido al consumo de cafeína
- Los “shots” de bebidas energéticas tienen una mayor concentración de todos los ingredientes y la porción o dosis es más pequeña que las bebidas energéticas de tamaño normal
- No consuma más de la porción o dosis recomendada que se especifica en la etiqueta de la bebida energética
- No mezcle las bebidas energéticas con alcohol
- No consuma bebidas energéticas cuando esté haciendo ejercicio o practicando deportes
- Hable con su médico antes de consumir bebidas energéticas si tiene algún problema de salud o si toma medicamentos u otros complementos
- Informe a su médico o a [MedEffect Canada](#) sobre cualquier reacción adversa o inesperada que tenga debido al consumo de bebidas energéticas. Las reacciones pueden incluir: náusea, vómito, irregularidades cardíacas, alteraciones de los electrolitos, nerviosismo, ansiedad, inquietud, insomnio, molestias gastrointestinales, temblores de cuerpo y agitación psicomotora (inquietud y pasarse de un lado a otro)

Para obtener más información:

- Llame al 811 para hablar con una dietista de HealthLink BC.
- Uso seguro de bebidas energéticas, Health Canada www.hc-sc.gc.ca/hl-vs/iyh-vsv/food-aliment/boissons-energ-drinks-eng.php
- Base de datos de Health Canada de productos naturales de salud autorizados. www.hc-sc.gc.ca/dhp-mps/prodnatur/applications/licen-prod/lnhpd-bdpsnh-eng.php

Para leer acerca de otros temas en los Folletos de Salud de BC (HealthLink BC File) diríjase a: www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm o contacte su unidad local de salud pública.

Para obtener información y familiarizarse con los servicios de salud en B.C. (en casos que no constituyen emergencia) visite: www.HealthLinkBC.ca o llame al **8-1-1**.

La línea telefónica de B.C. para personas sordas o con problemas de audición es 7-1-1.

Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los requieran.