

Bebidas energéticas con cafeína Caffeinated Energy Drinks

¿Qué son las bebidas energéticas con cafeína?

Las bebidas energéticas con cafeína (bebidas energéticas) se anuncian como un producto capaz de aumentar su nivel de energía y hacerle sentir más alerta. Úselas con precaución, conforme a las instrucciones que aparecen en la etiqueta.

Existe una gran variedad de marcas, sabores y tamaños de bebidas energéticas. Entre los nombres de marcas comunes se incluyen Red Bull® y Rockstar Energy®. Las bebidas energéticas se suelen vender en las tiendas al lado de otras bebidas azucaradas como refrescos, aguas vitaminadas y bebidas deportivas.

¿Qué ingredientes contienen las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas contienen cafeína, la cual un estimulante. También pueden tener ingredientes como azúcar, sustitutos del azúcar, vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas.

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) limita los tipos y las cantidades de muchos de estos ingredientes para que estén dentro de niveles seguros para adultos si se usan según las instrucciones de la etiqueta. Health Canada controla la calidad y la seguridad de las bebidas energéticas siguiendo los reglamentos para los productos alimentarios.

Cafeína

La cantidad de cafeína en una bebida energética aparece en su etiqueta. Un recipiente de una sola porción puede tener hasta 180 mg de cafeína. Los envases con porciones múltiples no pueden tener más de 180 mg de cafeína por cada 500 ml (2 tazas). En comparación, una taza de café recién hecho (250 ml) tiene aproximadamente 135 mg de cafeína.

El contenido de cafeína incluye todas las fuentes de cafeína del producto. La yerba mate, el guaraná y el té negro son fuentes naturales de cafeína que pueden encontrarse en las bebidas energéticas.

Azúcar y sustitutos del azúcar

La cantidad de azúcar en una bebida energética aparece en su etiqueta. A menudo, la cantidad de

azúcar es tan alta como la cantidad de azúcar en otras bebidas azucaradas como los refrescos. El exceso de calorías de las bebidas azucaradas puede llevar a un aumento de peso. Revise la tabla de valores nutricionales para ver cuánto azúcar contiene el alimento.

En lugar de con azúcar, algunas bebidas energéticas están edulcoradas con aspartamo, acesulfamo potásico, esteviol y sucralosa. Estos son los mismos sustitutos del azúcar usados en la mayoría de las bebidas sin azúcar o “light”.

Vitaminas, minerales y aminoácidos

Las vitaminas, los minerales y/o los aminoácidos añadidos, por ejemplo la taurina, aparecen en la etiqueta. Las cantidades tienen que ser inferiores a los límites establecidos por Health Canada.

Hierbas

Algunas bebidas energéticas tienen hierbas añadidas como ginseng, cardo mariano y ginkgo biloba. Solo se pueden añadir hierbas cuyo uso está permitido en la alimentación. Las hierbas están enumeradas en la etiqueta de la bebida energética.

¿Son seguras las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas generalmente son seguras para los adultos, cuando la ingesta no supera la cantidad máxima diaria indicada en la etiqueta. La mayoría de adultos sanos pueden consumir hasta 400 mg de cafeína al día. Sin embargo, algunas personas son muy sensibles a los efectos de la cafeína. Algunas personas toman ciertos medicamentos que interactúan con la cafeína o con otros ingredientes. Hable con su proveedor de asistencia sanitaria antes de usar bebidas energéticas si tiene un problema de salud o toma medicamentos u otros suplementos.

Los niños, los adolescentes, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y las personas sensibles a la cafeína deberían evitar las bebidas energéticas debido a los posibles riesgos para la salud por sus altos niveles de cafeína, y vitaminas, minerales, aminoácidos y hierbas añadidas.

¿Se pueden vender las bebidas energéticas en las escuelas?

Las Directrices para la venta de alimentos y bebidas en las escuelas de B.C. (*Guidelines for Food and Beverage Sales in BC Schools*) no permiten la venta de bebidas energéticas debido a su alto contenido en cafeína y azúcar. Para obtener más información sobre las directrices, consulte el apartado "For Schools and Communities" (Para escuelas y comunidades) en www.healthlinkbc.ca/healthy-eating-physical-activity/policies-and-guidelines/guidelines-food-and-beverage-sales-bc.

¿Cuáles son las posibles reacciones a las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas pueden tener muchos efectos secundarios, especialmente cuando se consumen en grandes cantidades. Algunas reacciones reportadas incluyen:

- Dolores de cabeza
- Náuseas, vómitos, y/o malestar de estómago
- Ritmo cardíaco elevado o irregular
- Desequilibrio electrolítico
- Nerviosismo, irritabilidad y/o ansiedad
- Insomnio (problemas para dormir)
- Temblores o convulsiones

Informe a su proveedor de asistencia sanitaria, a la Canadian Food Inspection Agency (Agencia canadiense de inspección alimentaria [CFIA]) y al fabricante de la bebida energética de cualquier reacción adversa (mala) o inesperada que tenga por usar bebidas energéticas.

¿Se pueden mezclar las bebidas energéticas con alcohol?

No mezcle las bebidas energéticas con alcohol. La cafeína hace que sea más difícil notar los efectos del alcohol. Las personas que mezclan las bebidas energéticas y el alcohol son más propensas a consumir más alcohol. También corren un riesgo mayor de accidentes de automóvil, violencia y comportamientos arriesgados como relaciones sexuales no seguras.

¿Qué son los “energy shots”?

Los “energy shots” (“energía en uno solo trago”) son diferentes de las bebidas energéticas. Son una fuente

concentrada de cafeína que se vende en Canadá en un pequeño envase de no más de 90 ml.

Health Canada clasifica a los “energy shots” como un producto de salud natural. Estos tienen una reglamentación y unos requisitos de etiquetado diferentes de los de las bebidas energéticas. Los “energy shots” están limitados a 200 mg de cafeína por envase.

Use los “energy shots” con precaución, conforme a las instrucciones que aparecen en la etiqueta. Contienen una gran cantidad de cafeína en un recipiente pequeño. Esto hace que sea fácil consumir más de la cantidad diaria límite de 400 mg de cafeína. No mezcle los “energy shots” con alcohol.

Los niños, los adolescentes, las mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y otras personas que sean sensibles a la cafeína no deben tomar los “energy shots”.

¿Las bebidas deportivas son diferentes a las bebidas energéticas?

Sí. Las bebidas deportivas como Gatorade® y Powerade® están diseñadas para rehidratar el cuerpo después de un ejercicio intenso. Habitualmente no contienen cafeína.

En general, el agua es la mejor opción cuando la actividad física dura menos de una hora. Una bebida deportiva puede ser útil en el caso de las actividades de resistencia o de alta intensidad que duran más de una hora, como correr o jugar al hockey.

Las bebidas energéticas no se deben utilizar en lugar de las bebidas deportivas.

Para más información

Para obtener más información sobre las bebidas energéticas con cafeína, visite el sitio web de Health Canada, en www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/foods-marketed-natural-health-products/caffeinated-energy-drinks.html.

Para obtener más información sobre la cafeína en los alimentos, visite el sitio web de Health Canada, en www.canada.ca/en/health-canada/services/food-nutrition/food-safety/food-additives/caffeine-foods/foods.html.

Para obtener más información nutricional, llame al **8-1-1** para hablar con un nutricionista.