

## Bebidas energéticas con cafeína Caffeinated Energy Drinks

Las bebidas energéticas con cafeína (bebidas energéticas) se anuncian como un producto que puede aumentar su nivel de energía y hacerle sentir más alerta. Entre las marcas comunes se incluyen Red Bull® y Rockstar Energy®.

Los niños y los adolescentes son los mayores consumidores de bebidas energéticas. Esto es así a pesar de las advertencias que aparecen en la etiqueta y las orientaciones de la Sociedad Pediátrica Canadiense en contra de su uso. Los padres y cuidadores deben conocer los riesgos y los efectos secundarios.

**Si decide consumir bebidas energéticas, hágalo con precaución. Consulte la etiqueta para ver el contenido de cafeína. Siga las advertencias y los límites de consumo.**

### ¿Qué ingredientes contienen las bebidas energéticas?

Las bebidas energéticas contienen cafeína, azúcar o sustitutos del azúcar, aromatizantes y, a menudo, una combinación de vitaminas y minerales. A veces se añaden hierbas y otras sustancias. Están disponibles en varios sabores, como ponche de frutas, fresa y arándanos.

Health Canada (Ministerio de Salud de Canadá) limita los tipos y las cantidades de muchos de estos ingredientes a través de la *Normativa sobre complementos alimenticios*. Las cantidades están dentro de los niveles seguros cuando se utilizan según las instrucciones que aparecen en la etiqueta.

### Cafeína

La cantidad total de cafeína en una bebida energética aparece en su etiqueta. Todas las fuentes de cafeína, tanto sintéticas como naturales, cuentan para la cantidad total. La

hierba mate, el guaraná y el té negro son ejemplos de fuentes naturales de cafeína. Health Canada admite hasta 180 mg de cafeína por envase.

Los “energy shots” (“energía en uno solo trago”) son diferentes de las bebidas energéticas. Son una fuente concentrada de cafeína en un pequeño recipiente, habitualmente de no más de 90 ml, y pueden contener hasta 200 mg de cafeína por envase. Las mismas precauciones de uso de las bebidas energéticas se aplican a los energy shots.

La mayoría de adultos sanos pueden tomar hasta 400 mg de cafeína al día. La cantidad máxima segura para niños y jóvenes es mucho menor y depende de su peso corporal. A menudo, la cafeína que contiene una bebida energética o un energy shot sobrepasa esta cantidad segura. Demasiada cafeína puede:

- Alterar el sueño y afectar la salud mental y física
- Aumentar la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- Llevar a ansiedad, problemas digestivos y deshidratación

Beber suficiente agua, dormir lo suficiente y hacer comidas y tentempiés regulares puede ayudar a aumentar la energía sin necesidad de recurrir a la cafeína.

### Azúcar

La cantidad de azúcar en las bebidas energéticas puede ser tan alta, o más, como la cantidad de azúcar en otras bebidas azucaradas como los refrescos. Muchas bebidas energéticas contienen de 10 a 15 cucharaditas (de 40 a 60 gramos) de azúcar por envase. Revise la

etiqueta para ver cuánto azúcar contiene el producto.

Las bebidas azucaradas son la principal fuente de azúcar en la dieta media en Canadá. Los niños y los jóvenes son los que más toman diariamente estas bebidas. El consumo de grandes cantidades de bebidas azucaradas en la infancia o la adolescencia puede repercutir en los hábitos alimentarios y la salud futuros.

### Sustitutos del azúcar

Algunas bebidas energéticas utilizan sustitutos del azúcar, como el aspartamo, la sucralosa o la estevia, a modo de edulcorante. Si habitualmente toma bebidas dulces, puede que le resulte más difícil comer sano porque:

- Desarrolla una preferencia por los alimentos dulces
- Elije bebidas energéticas en vez de agua y bebidas nutritivas como la leche

### Vitaminas y minerales

La cantidad de vitaminas y minerales de una bebida energética es segura para la mayoría de los adultos sanos. Evite beber más de lo que se recomienda en la etiqueta.

La cantidad de vitaminas y minerales puede exceder lo que es seguro para niños y adolescentes. Algunas vitaminas, como la vitamina A, se almacenan en el organismo y se acumulan con el tiempo. Tener altas cantidades de ciertas vitaminas y minerales puede ser perjudicial para la salud.

### ¿Quiénes deben evitar las bebidas energéticas?

Los niños, los adolescentes y las personas embarazadas, en periodo de lactancia o sensibles a la cafeína deben evitar las bebidas energéticas. Todas las bebidas energéticas llevan en la etiqueta una advertencia para estos grupos vulnerables.

La cafeína y otros ingredientes de las bebidas energéticas pueden interactuar con muchos medicamentos. Hable con un farmacéutico o con su proveedor de asistencia sanitaria antes de tomar bebidas energéticas si:

- toma medicamentos o suplementos
- tiene un problema de salud

### ¿Es seguro mezclar bebidas energéticas con alcohol?

No. La cafeína actúa como estimulante y enmascara los efectos del alcohol. Esto puede hacer que la gente beba mayores cantidades de alcohol, exponiéndose a un mayor riesgo de accidentes de tráfico, violencia y comportamientos arriesgados como relaciones sexuales no seguras.

### ¿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. Algunas bebidas deportivas tienen un alto contenido de azúcar. Otras contienen sustitutos de azúcar. Habitualmente no contienen cafeína.

Las bebidas deportivas no son necesarias para la mayoría de los niños y adolescentes físicamente activos. El agua es la mejor fuente de hidratación. Para aquellos que participan en actividades prolongadas y vigorosas, como un torneo de hockey, una bebida deportiva puede ser útil.

Es fácil confundir una bebida deportiva con una bebida energética con cafeína porque sus envases son similares. Asegúrese de leer la etiqueta cuidadosamente.

### Para más información

Health Canada: Bebidas azucaradas  
<https://food-guide.canada.ca/en/healthy-eating-recommendations/make-water-your-drink-of-choice/sugary-drinks/>

---

Para leer acerca de otros temas en los folletos de HealthLinkBC, vea [www.HealthLinkBC.ca/healthfiles](http://www.HealthLinkBC.ca/healthfiles) o visite su unidad local de salud pública. Para obtener información y consejos en temas de salud en B.C. (para casos que no constituyan una emergencia), vea [www.HealthLinkBC.ca](http://www.HealthLinkBC.ca) o llame al número gratuito 8-1-1. El número telefónico de asistencia para personas sordas o con problemas de audición es el 7-1-1. Ofrecemos servicios de traducción (interpretación) en más de 130 idiomas para quienes los soliciten.