



RECOMENDACIONES SOBRE EL CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS

1. Las bebidas con alto contenido en cafeína son aquellas que aportan más de 15 miligramos de esta sustancia por 100 mililitros de bebida. En el etiquetado de esas bebidas hay que informar del contenido de cafeína y se expresa en miligramos por 100 mililitros (mg/100 ml). Normalmente, de media, las llamadas «bebidas energéticas» contienen 32 mg de cafeína/100 ml. Tabla de equivalencias:

Volumen lata	Contenido cafeína total por lata	Equivalencia cafés expreso
250 ml	80 mg de cafeína por lata	1 café expreso
330 ml	105,6 mg de cafeína por lata	1,32 cafés expreso
500 ml	160 mg de cafeína por lata	2 cafés expreso

2. El Reglamento (UE) 1169/2011 obliga a incluir la siguiente mención en el etiquetado de bebidas con alto contenido en cafeína «*Contenido elevado de cafeína: No recomendado para niños ni mujeres embarazadas o en período de lactancia*» en el mismo campo visual que la denominación de la bebida, seguida de una referencia al contenido de cafeína expresado en mg por 100 ml.
3. “Las bebidas energéticas con azúcares” pueden contribuir a exceder la ingesta diaria recomendada de azúcares simples (50 g al día según la recomendación de la OMS) ya que una lata de 250 ml aporta entre 27,5 y 30 g y el envase de 500 ml entre 55 y 60 g.
4. Un consumo excesivo de cafeína puede provocar efectos fisiológicos no deseados que van desde la alteración del sueño, tanto en el tiempo necesario para conciliarlo como su duración, hasta efectos psicológicos y alteración del comportamiento, así como trastornos cardiovasculares.
5. Un consumo regular de cafeína puede causar dependencia física moderada a partir de 100 mg/día y tolerancia a esta sustancia, creando la necesidad de consumir una dosis mayor que la inicial para conseguir un efecto similar al original.
6. El consumo de más de 60 miligramos de cafeína en adolescentes de 11 a 17 años (unos 200 mililitros de bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml) puede provocar alteraciones del sueño. A partir de 160 miligramos de cafeína (500 mililitros de una bebida energética con 32 mg de cafeína/100ml), puede provocar efectos adversos generales para la salud: efectos psicológicos y alteraciones comportamentales y trastornos cardiovasculares. Estos efectos se sumarían a los de otros alimentos que contengan cafeína: café, té, chocolate, guaraná, etcétera. No se recomienda su consumo por los adolescentes.
7. No deben combinarse bebidas energéticas con bebidas alcohólicas. Estudios recientes demuestran que el consumo de alcohol mezclado o en combinación con bebidas energéticas conduce a estados subjetivos alterados que, entre otros efectos, incluyen una disminución de la percepción de intoxicación etílica.



8. Si eres deportista, ten en cuenta que las bebidas energéticas no son bebidas diseñadas para la rehidratación. Por ello, las bebidas energéticas no deben sustituir a la hidratación y recuperación de metabolitos por medios convencionales como el agua o, en su caso, a través de bebidas isotónicas.
9. Las altas concentraciones de cafeína son especialmente perjudiciales para personas con determinados cuadros clínicos, como hipertensión o alteraciones del sueño, pudiendo agravar los síntomas. En el caso de padecer alguna afección como las aquí mencionadas, así como si consumes cualquier tipo de medicación de manera habitual, consulta con tu profesional sanitario la idoneidad de consumir estas bebidas.
10. Como en el caso de otras sustancias con efectos sobre nuestro organismo, los efectos adversos generales que podría ejercer la cafeína y otros ingredientes presentes en las bebidas energéticas dependen de nuestra masa corporal. Cuanto menor sea tu peso, más alteraciones producirá en tu organismo; tenlo en cuenta al consumir estas bebidas. Si finalmente decides consumir bebidas energéticas, hazlo de manera ocasional y limita la ingesta a los formatos de menor tamaño.

Esta nota ha sido elaborada por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) en colaboración con la Dirección General de Industria Alimentaria del Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación; la Dirección General de Consumo del Ministerio de Consumo; la Dirección General de Salud Pública y la Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas del Ministerio de Sanidad; la Subdirección General de Cooperación Territorial e Innovación Educativa del Ministerio de Educación y Formación Profesional; el Instituto de la Juventud y la Dirección General de los Derechos de la Infancia y de la Adolescencia del Ministerio de Derechos Sociales y Agenda 2030; el Consejo de Consumidores y Usuarios (CCU); la Confederación Española de Asociaciones de Padres y Madres de Alumnado (CEAPA); la Asociación de Bebidas Refrescantes (ANFABRA); la Federación Española de Industrias Alimentarias y Bebidas (FIAB); la Asociación Española de Distribuidores, Autoservicios y Supermercados (ASEDAS); la Asociación Española de Medianas y Grandes Empresas de Distribución (ANGED); y la Asociación de Cadenas Españolas de Supermercados (ACES).