www.eldebate.com
Fecha Publicación: sábado, 4 de noviembre de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4612,78 €
V. Únicos: 6761727

EL DEBATE

Bienestar

¿Dejarías a un niño tomar tres tazas de café? Esa es la cafeína de una lata de Monster o de Red Bull

- Algunas comunidades autónomas planean regular e incluso prohibir su consumo entre menores

Bebidas energéticas

dejarías niño tomar tres tazas

https://www.eldebate.com/salud-y-bienestar/bienestar/20231104/dejarias-nino-tomar-tres-tazas-cafe-cafeina-la...

Paloma Santamaría

Sábado, 04 noviembre 2023

¿Dejarías a un niño tomar tres tazas de café? Esa es la cafeína de una lata de Monster o de Red Bull

Algunas comunidades autónomas planean regular e incluso prohibir su consumo entre menores

- ## Diez cosas que debes saber antes de consumir bebidas energéticas

Paloma Santamaría

Madrid 04/11/2023 Actualizada 04:30

Facebook Twitter Whatsapp Whatsapp Enviar por Email

En los últimos años, cada vez más menores compran en las clásicas tiendas de chuches las latas de **Monster o de Red Bull** como si de un zumo se tratara. Según un estudio reciente de la ONG *Justicia Alimentaria* , aproximadamente el 70 % de los adolescentes de entre 10 y 18 años las consume de forma regular, y un 12 % ingiere más de 7 litros al mes. Incluso entre los niños y niñas de 3 a 10 años, alrededor del 20 % se siente atraído por estas bebidas.Estos datos confirman que el consumo de

www.eldebate.com
Fecha Publicación: sábado, 4 de noviembre de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4612,78 €
V. Únicos: 6761727

bebidas energéticas, que contienen una mezcla de compuestos que incluyen la **cafeína,** se ha multiplicado entre los más jóvenes atraídos por las campañas publicitarias que las definen como 'Bebidas que te dan alas'.Ante estos alarmantes datos, algunas comunidades autónomas, encabezadas por Galicia, planean regular e incluso prohibir su consumo entre menores.

Qué le pasa a tu cuerpo si consumes bebidas energéticas

El Debate

Según afirma un documento del Plan Nacional sobre Drogas estos 'refrescos' tienen como fin **incrementar la resistencia física** , proporcionar sensación de bienestar y estimular el metabolismo, siendo capaces de suministrar un elevado nivel de energía proveniente de una combinación de ingredientes adicionados por sus posibles efectos estimulantes.Dicho informe explica que estas bebidas contienen una mezcla de compuestos que incluyen la **cafeína, glocuronolactona y vitaminas** . Algunas atribuyen sus propiedades estimulantes a aminoácidos como la taurina o a su contenido en extractos de hierbas como el ginseng o la guaraná, y en algunos casos se agregan minerales, inositol y carnitina.

Diez cosas que debes saber antes de consumir bebidas energéticas

El Debate

¿Son aptas para los menores?

El Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría (CNYLM-AEP) avisa de que, «su consumo se asocia a **irritabilidad, insomnio** , cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial. Y, además de generar tolerancia con su consumo continuado, pueden producir adicción».Asimismo, la Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), integrada en la AEP, ha recordado que el consumo de estas bebidas abre la puerta a la **ingesta de otras sustancias tóxicas** y a la promoción de adicciones, ya que es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas energéticas con alcohol.

Buenas noticias para los amantes del café: te mantiene despierto, ayuda a la memoria y combate la obesidad

Paloma Santamaría

«La bebida por excelencia para el niño y el adolescente es el agua. Las bebidas azucaradas se deben evitar, forman parte del vértice de la pirámide alimentaria y, por tanto, se deben consumir en cantidades muy pequeñas y esporádicamente. En el caso de las bebidas energéticas, además de azúcares, aportan cafeína, cuyo consumo no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica», han asegurado los pediatras.Por su parte el pediatra del Grupo Hospiten, el Dr. **Hilario Sosa** , advierte sobre los efectos adversos que la ingesta regular de estos estimulantes puede causar especialmente a los menores.Entre los efectos perjudiciales para la salud se encuentran, según el especialista de Hospiten, **taquicardias** , aumento de la tensión arterial, arritmias e incluso, dice «en algún caso se le

www.eldebate.com
Fecha Publicación: sábado, 4 de noviembre de 2023
Páginas: 3
Valor Publicitario: 4612,78 €
V. Únicos: 6761727

ha relacionado con la muerte súbita en jóvenes».«Las bebidas energéticas se componen principalmente por una cantidad de café que oscila entre los 200 y 400 mg, que es lo relativo a **tres tazas de café** . A esa cantidad, que supera la dosis máxima de cafeína diaria recomendada, se le añaden productos como ginseng, taurina, complejos vitamínicos y azúcar en cantidades importantes», aclara.La obesidad es otro efecto alarmante, que se produce en muchos casos en combinación con el sedentarismo. El Dr. Sosa advierte «todos los organismos internacionales relacionados con la salud, desde la Academia Americana de Pediatría, la Sociedad Española de Pediatría hasta la Organización Mundial de la Salud han estudiado el daño que le produce a nuestra juventud el consumo de estas bebidas».

Temas

- **Alimentación**

Comentarios Please enable JavaScript to view the comments powered by Disqus.