



helpy

Los peligros de la cafeína para los niños y adolescentes



Healthy
Eating
Research



Las bebidas con cafeína **son cada vez más populares entre los adolescentes**, y hay muchos nuevos tipos de bebidas que los padres y cuidadores podrían no conocer.

El consumo de bebidas con cafeína **puede ser perjudicial para la salud de los niños** y, por lo tanto, debe evitarse.



¿Qué es una bebida con cafeína?

Una bebida con cafeína es una bebida que contiene cafeína u otros estimulantes; algunos ejemplos comunes son el café, el té, las bebidas energéticas y los tragos energéticos.



¿Qué es a cafeína?

La cafeína es un estimulante legal levemente adictivo, conocido sobre todo por su capacidad de aumentar la energía y el estado de alerta. Tiene efectos similares en niños sobre las bebidas y adultos, pero los niños responden a dosis mucho más bajas de cafeína



Otros estimulantes

utilizados habitualmente en las bebidas energéticas

Guaraná

Taurina

Ginseng

L-carnitina

Muchos de estos estimulantes se agregan a las bebidas energéticas porque se cree que mejoran el estado de ánimo y aumentan la capacidad de concentración.





¿Por qué los niños y adolescentes deben evitar las bebidas con cafeína?

Mientras que la mayoría de los adultos pueden consumir cafeína de forma segura en cantidades limitadas, los niños y adolescentes tienen cuerpos más pequeños y cerebros en rápido desarrollo, por lo que **son más susceptibles a los efectos negativos de consumir demasiada cantidad.**



Las evidencias demuestran
que **consumir cafeína puede provocar**
los siguientes síntomas:



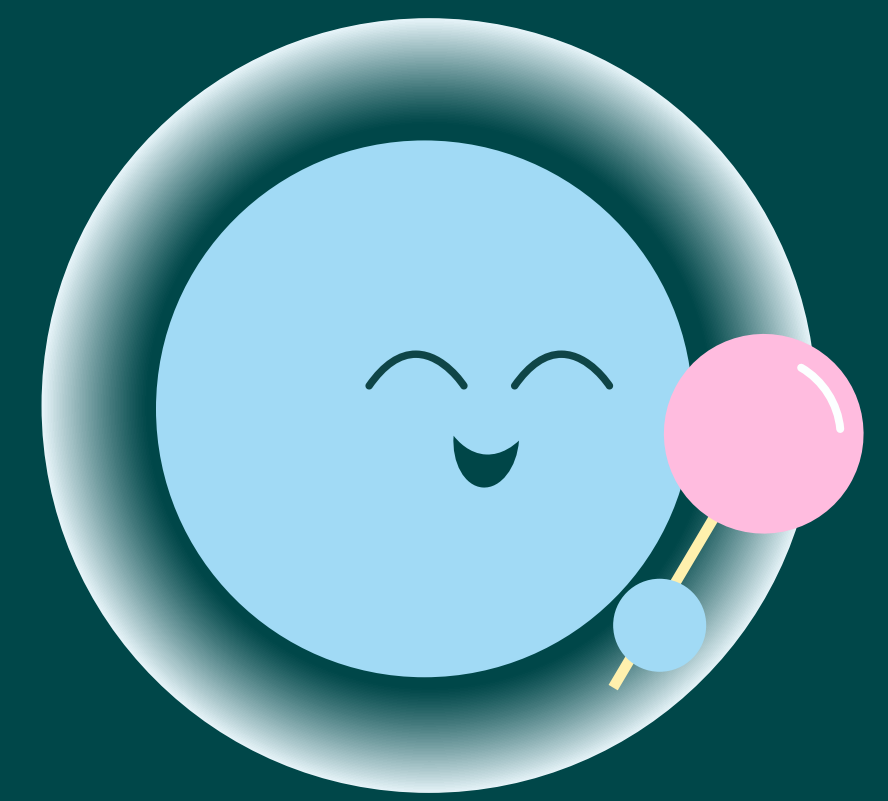
Mala calidad
del sueño



Aumento de
la **presión arterial**



Problemas
de **salud mental**



Mayor consumo
de azúcar añadida

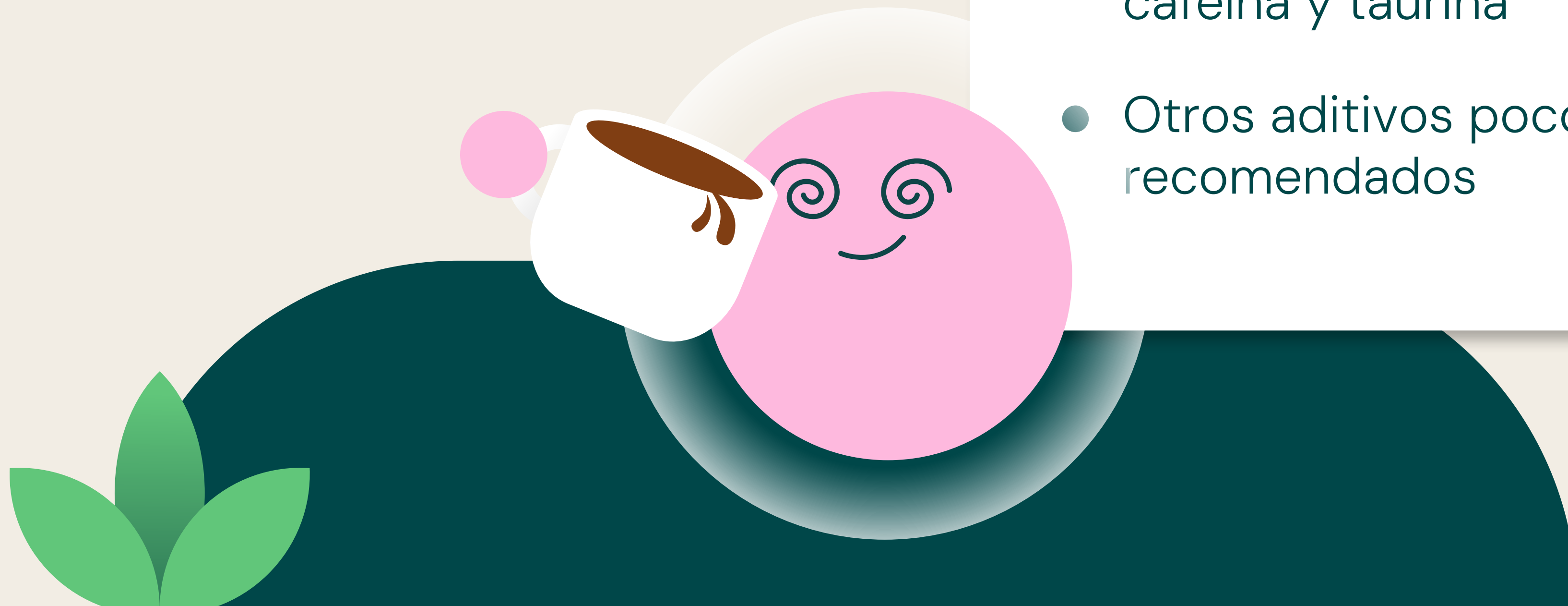


Incluso una taza de café puede causar efectos secundarios negativos.

- Altas cantidades de azúcares añadidos
- Endulzantes artificiales
- Estimulantes como cafeína y taurina
- Otros aditivos poco recomendados



No se recomienda el consumo de bebidas con cafeína **en niños y adolescentes.**



Lo que hay que saber al tomar **decisiones sobre las bebidas con cafeína**

Se dispone de datos limitados sobre la cantidad total de cafeína que consumen los niños de 5 a 18 años cada día. **El contenido de cafeína no siempre aparece en las etiquetas nutricionales**, por lo que es difícil saber cuánta cafeína se está ingiriendo.



Principales fuentes



Gaseosa



Té helado



Energizante

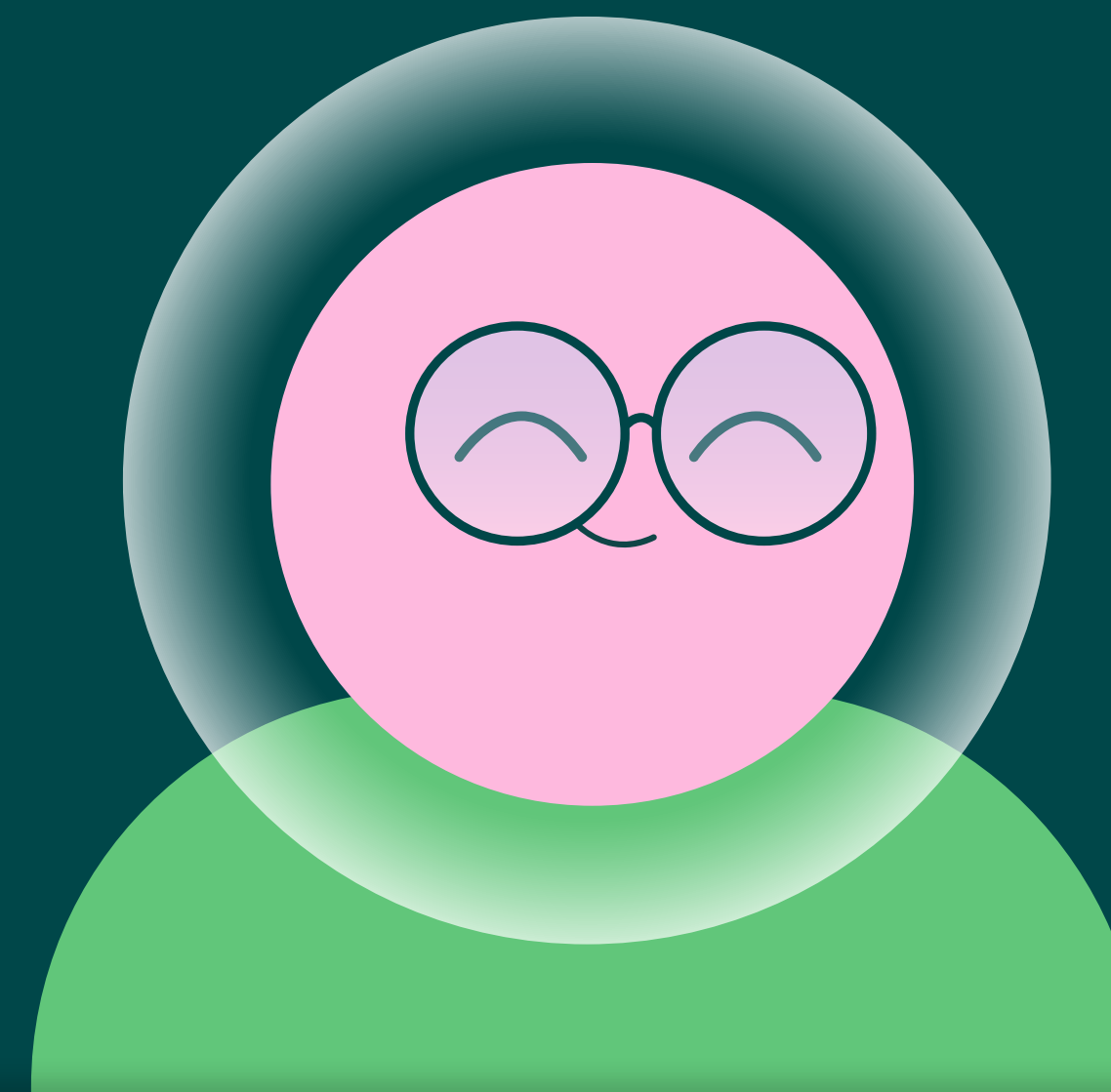
En aumento ←

Revise siempre la lista de ingredientes. La cafeína puede acumularse rápidamente y está apareciendo en lugares inesperados, como algunas aguas seltzer, la kombucha y otras bebidas "refrescantes"



Contenido de cafeína de las bebidas más comunes

La cafeína está presente en más bebidas de las que imaginas. Conoce cuánto puede contener cada una y aprende a identificar sus riesgos.



CAFÉ O TÉ
DESCAFEINADO

2 a 15 mg

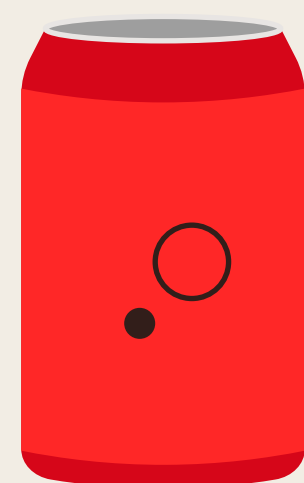
Taza de
8 a 12 fl oz



TÉ HELADO
EMBOTELLADO

20 a 80 mg

Botella de
6 fl oz



REFRESCO
GASIFICADO

35 a 55 mg

Lata de
12 fl oz



INFUSIÓN DE TÉ
NEGRO O VERDE

55 mg

Bolsita de té
De 80 a 200 mg



CAFÉ

80 a 200 mg

Taza de
8 a 12 fl oz



TRAGOS
ENERGÉTICOS

200 a 250 mg

Trago
1,9 fl oz



TRAGOS
ENERGÉTICOS

150 a 300 mg

Lata de
12 a 16 fl oz



helpy

Este es solo el comienzo

Descubre más en nuestros cursos y síguenos en redes para explorar contenido que hará la diferencia en tu día a día.



www.helpycare.com.co

¡Te esperamos!



Healthy
Eating
Research



@helpy.care