

Los peligros de la cafeína para los niños y adolescentes

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.

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 y adultos, pero los niños responden a dosis mucho más bajas de cafeína.

Algunos ejemplos de otros estimulantes utilizados habitualmente en las bebidas energéticas son la guaraná, la taurina, el ginseng y la 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**, que incluye retraso en el inicio del sueño, incremento en las alteraciones relacionadas con el sueño y una menor duración de este
- **Aumento de la presión arterial**
- **Problemas de salud mental**, que incluyen estados de ánimo depresivos, ansiedad, estrés y autolesiones
- **Mayor consumo de azúcar añadida**

Incluso pequeñas cantidades de cafeína (una taza de café) pueden tener efectos secundarios negativos. Además, la mayoría de las bebidas con cafeína populares entre niños y adolescentes también contienen grandes cantidades de azúcares añadidas, endulzantes sin azúcar, varios estimulantes (como la cafeína y la taurina) y otros aditivos. Estos ingredientes no se recomiendan de forma aislada y están especialmente desaconsejados si se combinan.

Los expertos están de acuerdo en que las bebidas con cafeína no son recomendables para los 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. Sin embargo, las investigaciones muestran que los refrescos gasificados y el té son las principales fuentes de cafeína en el caso de los niños y adolescentes, y que el consumo de bebidas energéticas está en aumento.

Revise siempre la lista de ingredientes cuando seleccione cualquier bebida, pero sobre todo si se trata de una bebida con cafeína. 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

CAFÉ O TÉ
DESCAFEINADO



De 2 a 15 mg
Taza de 8 a 12 fl oz

TÉ HELADO
EMBOTELLADO



De 20 a 80 mg
Botella de 16 fl oz

REFRESCO
GASIFICADO
COMÚN



De 35 a 55 mg
Lata de 12 fl oz

INFUSIÓN DE TÉ
NEGRO O VERDE



55 mg
Una bolsita de té

CAFÉ



De 80 a 200 mg
Taza de 8 a 12 fl oz

TRAGOS
ENERGÉTICOS



De 200 a 250 mg
Trago, 1,9 fl oz

BEBIDAS
ENERGÉTICAS



De 150 a 300 mg
Lata de 12 a 16 fl oz

Conozca más sobre las recomendaciones de los expertos en [HealthyDrinksHealthyKids.org](https://www.healthydrinkshealthykids.org).

HEALTHY DRINKS.
HEALTHY KIDS.



Escanee para ver las recomendaciones completas.