

FAPap

Formación
Activa
en Pediatría
de Atención
Primaria

BEBIDAS ENERGÉTICAS: CARACTERÍSTICAS, CONOCIMIENTO, CONSUMO Y REGULACIÓN.

Gorrotxategi Gorrotxategi P

*CS Pasaia San Pedro. Pasaia. Guipúzcoa. España. Grupo de
Comunicación de la AEPap.*



- Ausencia de alcohol.
- Generalmente gasificadas.
- Publicitadas para evitar el cansancio y dar bienestar.
- Contienen: cafeína, guaraná, ginseng, azúcares, taurina y vitaminas.
- Producen aumento de TA, taquicardia, nerviosismo, insomnio y alteraciones del comportamiento.
- Pueden favorecer el sobrepeso y obesidad.

Composición de los diversos formatos

Comparación de las composiciones:



	BOOSTER ORIGINAL	ROCKSTAR GUAYABA	ROCKSTAR ORIGINAL	RED BULL SIN AZÚCARES	RED BULL	REIGN	BURN ZERO	MONSTER ENERGY ULTRA	BURN ORIGINAL	MONSTER ENERGY
Nutri-Score										
Cafeína por 100 ml	20 mg	31 mg	31 mg	32 mg	32 mg	40 mg	32 mg	30 mg	32 mg	32 mg
Cafeína por lata	66 mg	155 mg	155 mg	114 mg	151 mg	200 mg	160 mg	150 mg	160 mg	160 mg
Azúcares	10,4%	14%	12%	0%	11%	0%	0%	0%	15%	11%
Azúcares por lata	34 g	70 g	60 g	—	52 g	—	—	—	75 g	55 g
Edulcorantes	—	—	—	Sucralosa y acesulfamo K	—	Sucralosa y acesulfamo K	Sucralosa y acesulfamo K	Sucralosa y acesulfamo K	—	Sucralosa
Taurina (100 ml)	400 mg	200 mg	20 mg	400 mg	400 mg	—	400 mg	400 mg	400 mg	400 mg
Taurina por lata	1.320 mg	1.000 mg	100 mg	1.420 mg	1.892 mg	—	2.000 mg	2.000 mg	2.000 mg	2.000 mg
Vitamina B3 (100 ml)	8 mg	3,2 mg	3,2 mg	8 mg	8 mg	3,2 mg	4,5 mg	8,5 mg	6,4 mg	8,5 mg
Vitamina B3 por lata	26,4 mg (165% IDR)	16 mg (100% IDR)	16 mg (100% IDR)	28,4 mg (178% IDR)	37,8 mg (237% IDR)	16 mg (100% IDR)	22,5 mg (141% IDR)	42,5 mg (266% IDR)	32 mg (200% IDR)	42,5 mg (266% IDR)
Vitamina B6 (100 ml)	2 mg	0,28 mg	0,28 mg	2 mg	2 mg	—	0,4 mg	0,8 mg	0,4 mg	0,8 mg
Vitamina B6 por lata	6,6 mg (472% IDR)	1,4 mg (100% IDR)	1,4 mg (100% IDR)	7,1 mg (508% IDR)	9,5 mg (676% IDR)	—	2 mg (143% IDR)	4 mg (286% IDR)	2 mg (143% IDR)	4 mg (286% IDR)

Bebidas energéticas. No hay elección buena. En: Revista *Consumer* [en línea] [consultado el 15/04/2024].

Disponible en: <https://revista.consumer.es/portada/actualidad/actualidad-analisis-comparativo/no-hay-eleccion-buena.html>

- **Cafeína:** entre 20 y 40 mg/100 ml.
- **Azúcares:** un 10-15%, aunque hay algunas de 0 azúcares.

Comparación de bebidas energéticas y cafés en función del volumen de la lata

- Si la composición es de 32 mg/100 ml de cafeína.
- Variación en función del volumen de la lata.

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

Comparación de bebidas energéticas y cafés en función del contenido de cafeína

- Para latas de 300 ml.
- Variación en función de la concentración de cafeína.

Concentración de cafeína	Contenido cafeína total por lata	Equivalencia cafés expreso
20 mg	60 mg de cafeína	0,75 cafés expreso
32 mg	96 mg de cafeína	1,2 cafés expreso
40 mg	120 mg de cafeína	1,5 cafés expreso

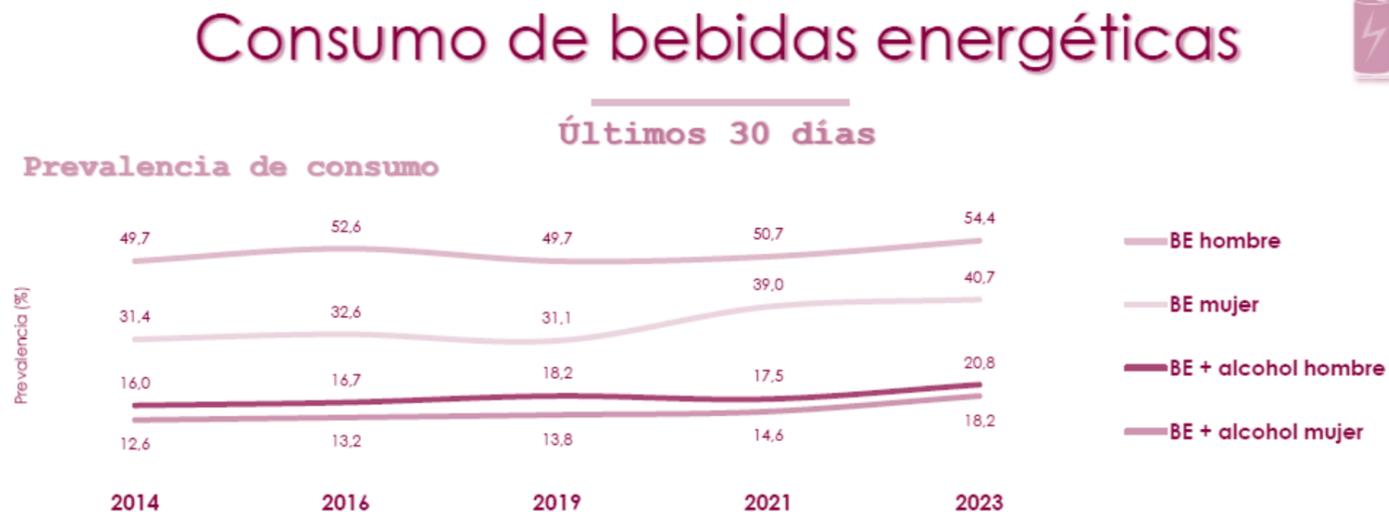
Conocimiento por parte de los adolescentes

- El 76,3% las definen como isotónicas para deportistas.
- La mayoría reconocen su elevado contenido en cafeína (95%).
- El 61,3% considera que aportan energía para el deporte.
- El 76,3% asume que pueden provocar nerviosismo.
- **Sólo el 28% creen que no han de ser consumidas por adolescentes.**

(Estudio realizado en el Instituto de Manresa en 2016).

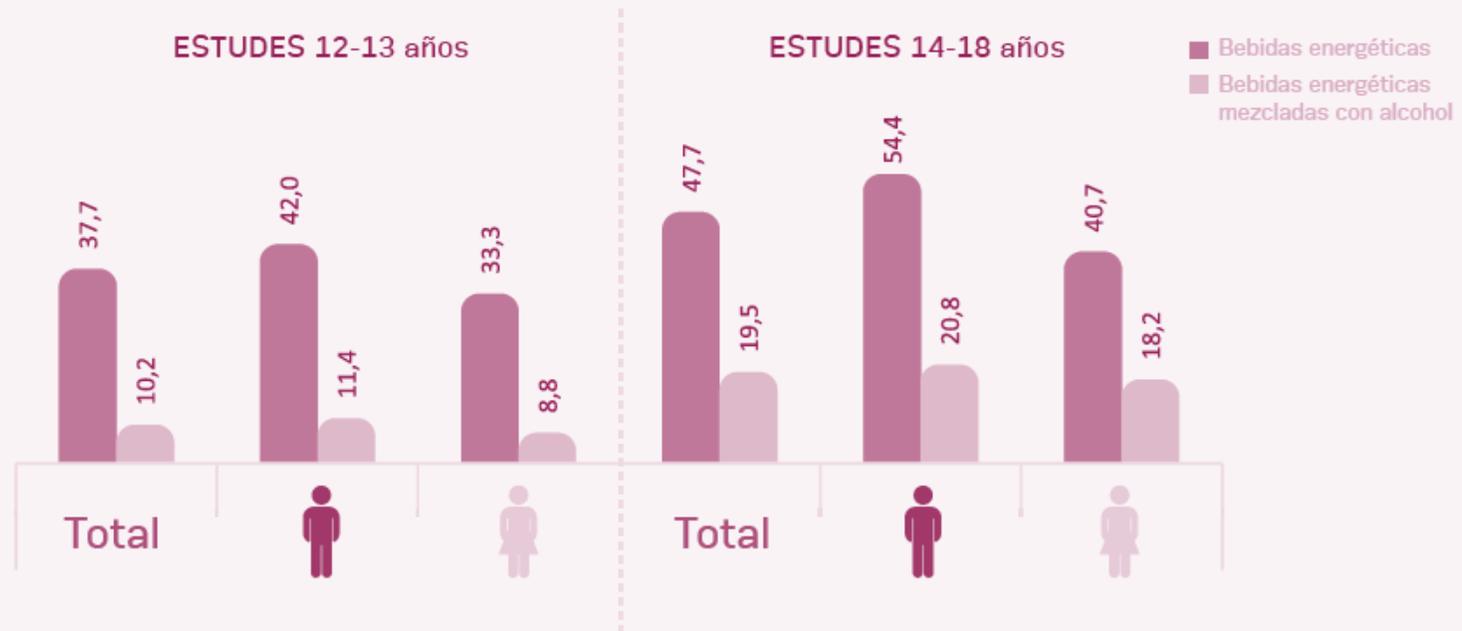
Consumo en los últimos 10 años

- Consumo de bebidas energéticas total (BE) y bebidas energéticas + alcohol.
- Evolución en los últimos 10 años entre 14 y 18 años.



Comparación del consumo en función de la edad

PREVALENCIA DE CONSUMO DE BEBIDAS ENERGÉTICAS Y DE BEBIDAS ENERGÉTICAS MEZCLADAS CON ALCOHOL EN LOS ÚLTIMOS 30 DÍAS, ENTRE LOS ESTUDIANTES DE 12-13 AÑOS Y DE 14-18 AÑOS SEGÚN SEXO (%). ESPAÑA, 2023.



FUENTE: OEDA. Encuesta sobre Uso de Drogas en Enseñanzas Secundarias en España (ESTUDES).

- No se pueden incluir en la regulación de bebidas REFRESCANTES (R.D. 15/1992) (la cantidad de cafeína >15 mg/100 ml).
- Existen **recomendaciones** de la Agencia de Seguridad alimentaria (AESAN):
 - No se recomiendan en niños.
 - No se recomiendan en mujeres embarazadas.
 - No se recomiendan en la lactancia.
 - En casos de HTA, problemas cardiovasculares o con el sueño.

Reglamentación europea

- **Normativas sobre bebidas energéticas** (Alemania, Suiza).
- **Código alimentario** (Austria).
- **Regulación genérica** (Bélgica, Países Bajos, Dinamarca).
- **Prohibición:**
 - Lituania (2014).
 - Letonia (2016).

- La normativa en Europa es dispar.
- La prohibición no es la pauta más generalizada.
- Antes que la prohibición, sería necesario:
 - Información sanitaria a los adolescentes.
 - Desmontar las creencias que transmite la publicidad.
 - Ser conscientes de su peligro.

Lecturas recomendadas

- Bebidas energéticas. No hay elección buena. En: Revista Consumer [en línea] [consultado el 15/04/2024]. Disponible en: <https://revista.consumer.es/portada/actualidad/actualidad-analisis-comparativo/no-hay-eleccion-buena.html>
- Encuesta sobre uso de drogas en Enseñanzas Secundarias en España, ESTUDES 2023. Plan Nacional sobre Drogas. En: Ministerio de Sanidad [en línea] [consultado el 15/04/2024]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/sistemasInformacion/sistemaInformacion/encuestas_ESTUDES.htm
- Observatorio Español de las Drogas y las Adicciones (OEDA). Estudio piloto. ESTUDES 2023, 12 y 13 años. Encuesta piloto sobre uso de drogas y adicciones en estudiantes de enseñanzas secundarias de 12 y 13 años de 1.º y 2.º ESO en España. Delegación del Gobierno para el Plan Nacional sobre Drogas, 2023. En: Ministerio de Sanidad [en línea] [consultado el 15/04/2024]. Disponible en: https://pnsd.sanidad.gob.es/profesionales/publicaciones/catalogo/catalogoPNSD/publicaciones/pdf/2023_OEDA_InformePilotoESTUDES_1y2_ESO.pdf
- Pintor Holguín E, Rubio Alonso M, Grille Álvarez C, Álvarez Quesada C, Herreros Ruiz-Valdepeñas B. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas, motivación y factores asociados en alumnos de Medicina: estudio transversal. [Rev Esp Nutr Hum Diet. 2020;24\(1\):61-7.](#)
- Sánchez-Socarrás V, Blanco M, Bosch C, Vaqué, C. Conocimientos sobre las bebidas energéticas: una experiencia educativa con estudiantes de secundaria básica de Barcelona, España. [Rev Esp Nutr Hum Diet. 2016;20\(4\):263-72.](#)