

**OTROS
EFECTOS**

Adicción o abstinencia

Convulsiones

**Mayor riesgo para las personas
asmáticas**

Mareos

Dolor de pecho

Los niños y niñas ya tienen suficiente energía por sí mismos. Las bebidas energéticas no han sido creadas para ellos.

Además, conforme al reglamento UE 1169/2011 sobre información alimentaria al consumidor, debe indicarse en la etiqueta de las bebidas energéticas que contienen más de 150 mg/l de cafeína de distintas fuentes: **“No recomendado para niños, mujeres embarazadas o en periodo de lactancia”**.



ERCMA IDENADALOMARES

**BEBIDAS
ENERGÉTICAS**



**BEBIDAS
ISOTÓNICAS**



Las bebidas energéticas **estimulan**, no hidratan

Cuando se hace deporte lo más sano es beber **agua**



Isotónicas reemplaza agua y electrolitos, contienen gran cantidad de **azúcar**

ALCOHOL



El ALCOHOL hace que el cerebro funcione más lento.

&

Las bebidas ENERGÉTICAS lo aceleran y parece que el alcohol no afecta, así que se bebe más.



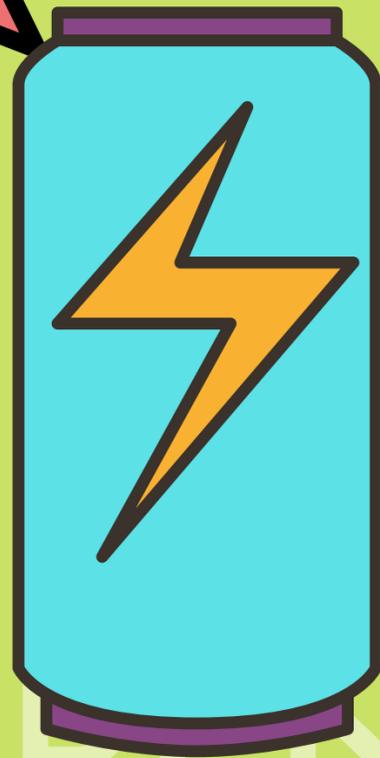
INTOXICACIÓN ETÍLICA:
palpitaciones,
descoordinación,
falta de reflejos,
hipertensión.



BEBIDAS
ENERGÉTICAS

¿CUÁNTO
ESTIMULANTE?

1 lata energética = 4-10 latas de cola
(dependiendo de la marca y el tamaño)



ERCMAIRENAPALOMARES

Cantidad de CAFEÍNA


250 ml = 80 mg


330 ml = 105.6 mg

1 
330 ml = 22 mg


500 ml = 160 mg

1 
200 ml = 60 mg