



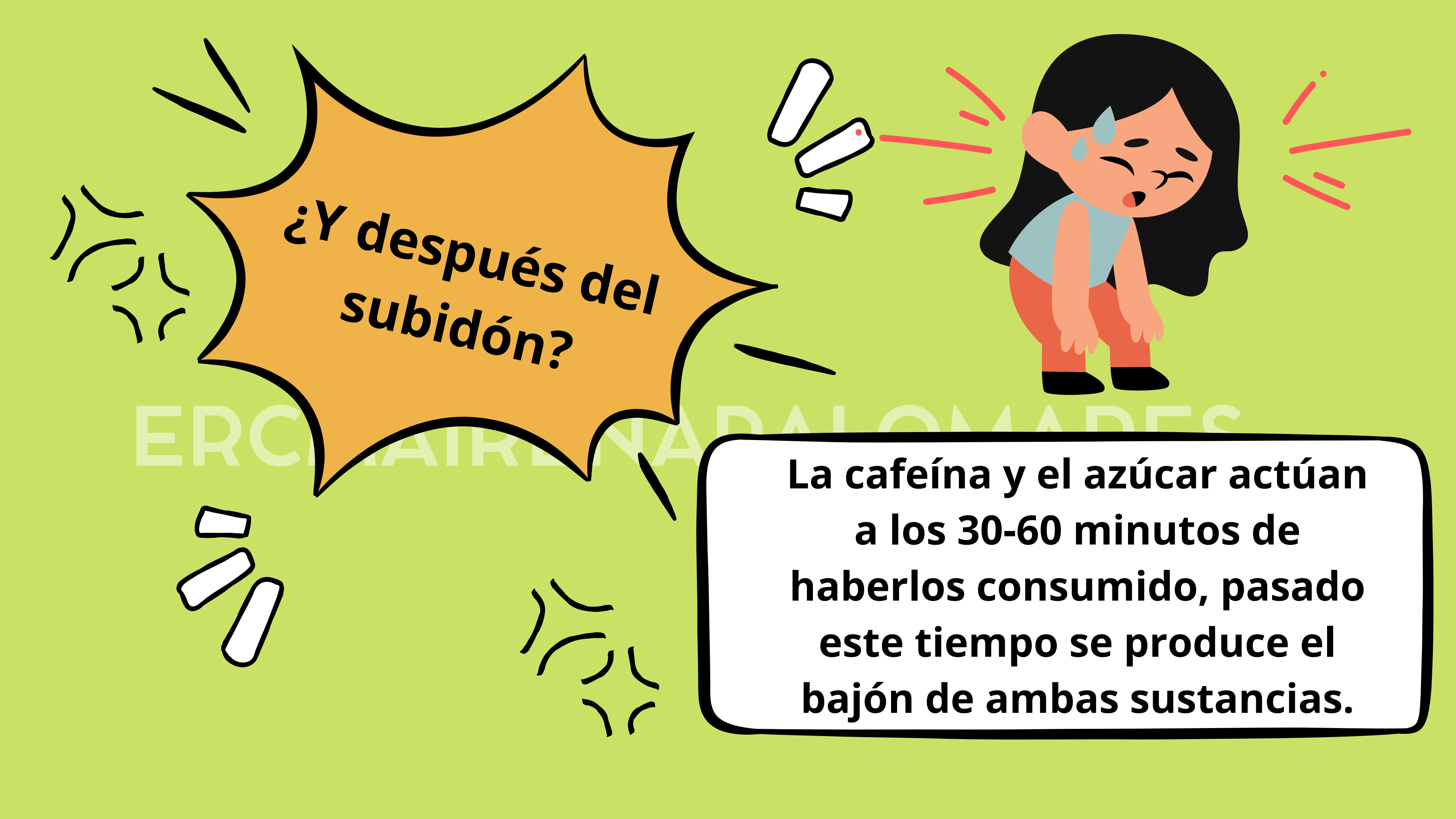
¿CREAN ADICCIÓN?

**La cafeína es una sustancia
adictiva que potencia su
acción con el azúcar añadido.**

**¿Y después del
subidón?**



EROMAIRENAPALOMDES

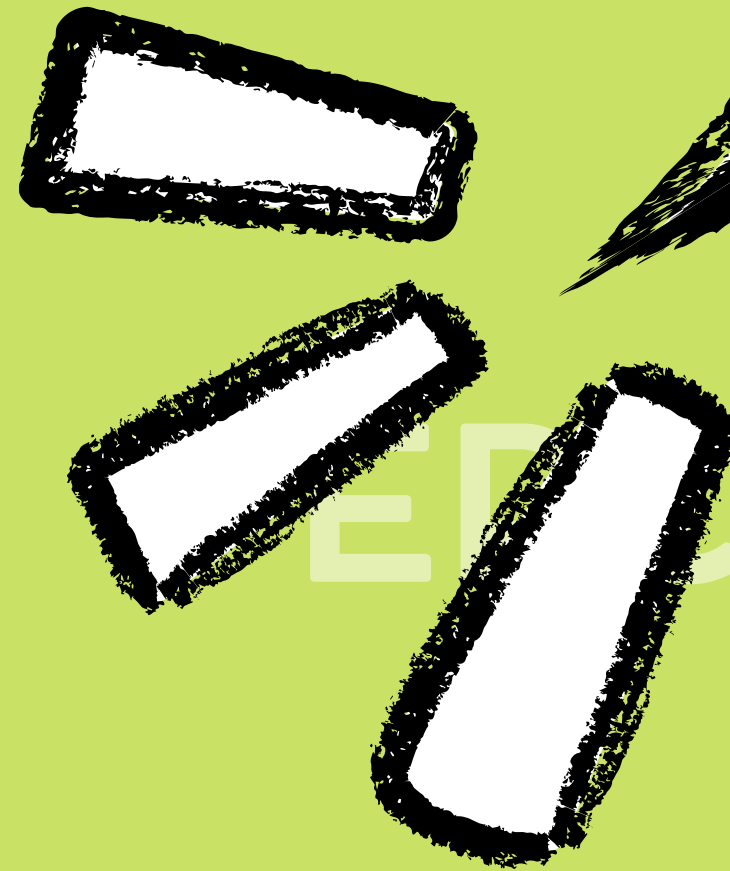


**¿Y después del
subidón?**

**La cafeína y el azúcar actúan
a los 30-60 minutos de
haberlos consumido, pasado
este tiempo se produce el
bajón de ambas sustancias.**

EFFECTOS EN EL ORGANISMO

EDU. MAIRE NAPA OMARES



CAFEÍNA

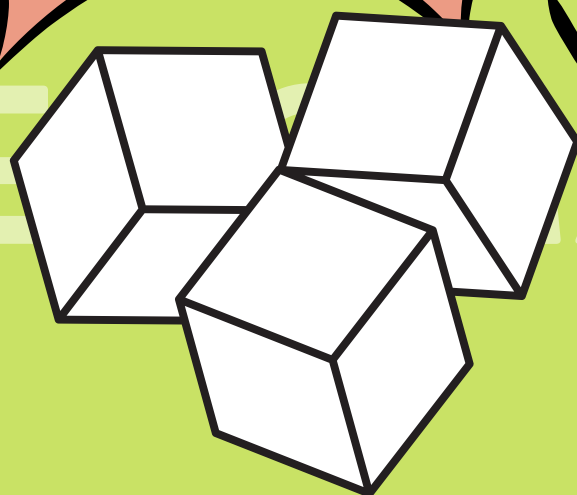
**SÍNDROME DE
ABSTINENCIA**, por la
dependencia a la cafeína

Nerviosismo, ansiedad, mala
concentración, insomnio, bajo
rendimiento escolar, aumento
tensión arterial, alteración de
la frecuencia cardiaca.



ERCMAIDENADALOMARES

AZÚCAR



El azúcar hace que aumente los efectos **adictivos** de la cafeína

Aumenta el riesgo de caries, diabetes, sobrepeso, obesidad, problemas de riñón

Una lata ya puede superar la cantidad diaria recomendada de azúcar (27.5-60g)

OMS: 50g/día



**¡¡¡MÁS
ESTIMULANTES!!!**

GUARANÁ

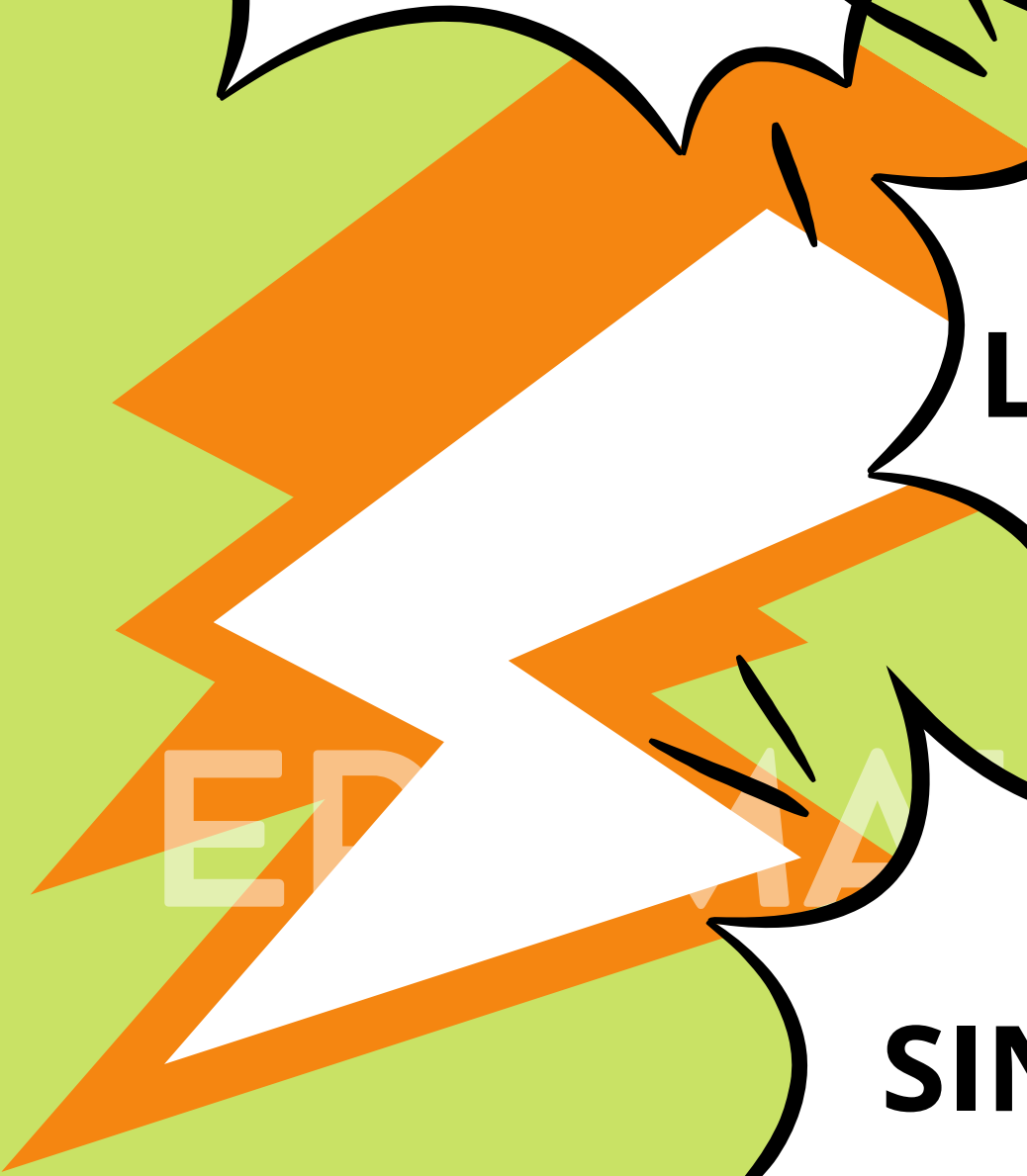
GINSENG

L-CARNITINA

GINGKO

SINEFRINA

**HIERBA DE
SAN JUAN**



EPICURIO DE LA PAPA TOMATES

EN ERC MAIRENAPALOMARES

ADOLESCENTES

200 ml: alteraciones del sueño.

500 ml: efectos psicológicos, alteraciones del comportamiento y trastornos cardiovasculares.

Además se uniría a los excitantes de otros alimentos, como café, chocolate, té...

