

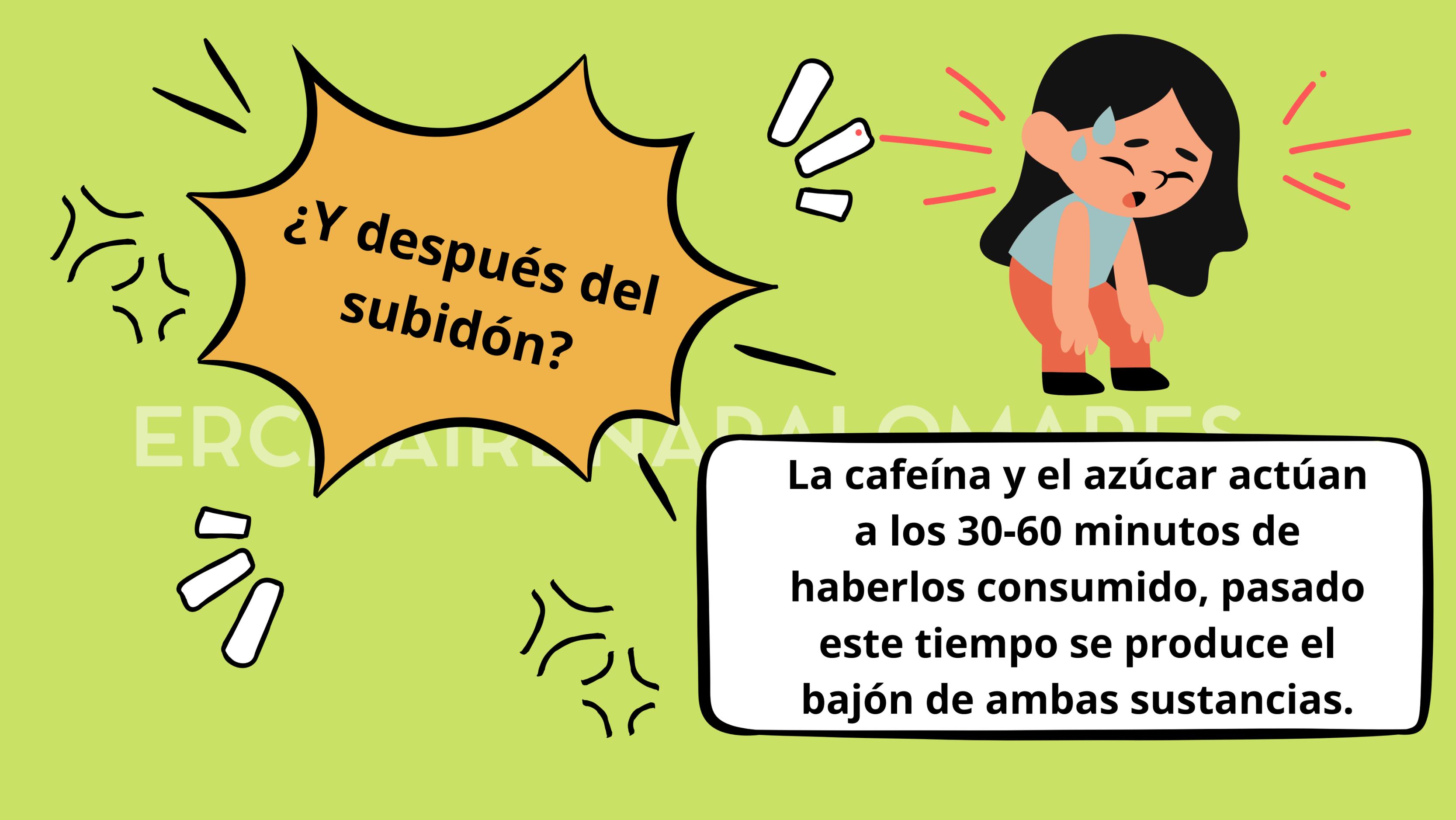
¿CREAN ADICCIÓN?

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

**¿Y después del
subidón?**



EROMAIRENAPALOMDES

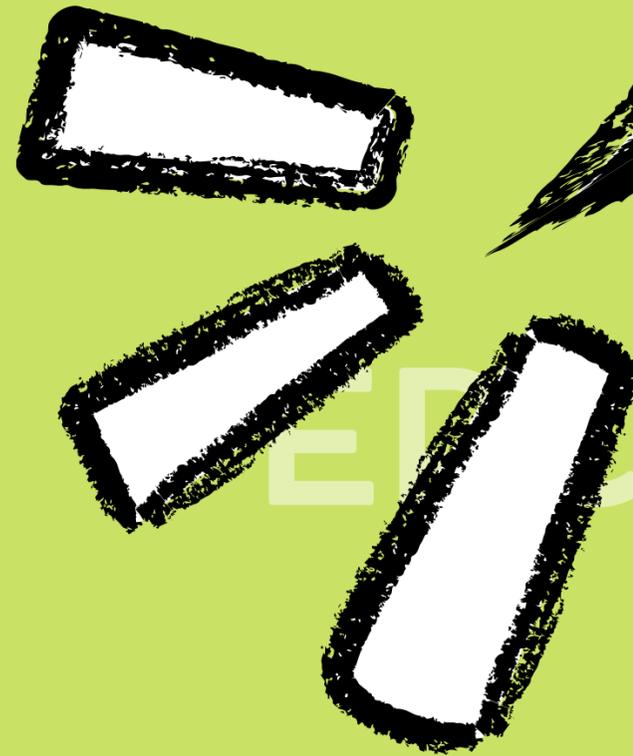
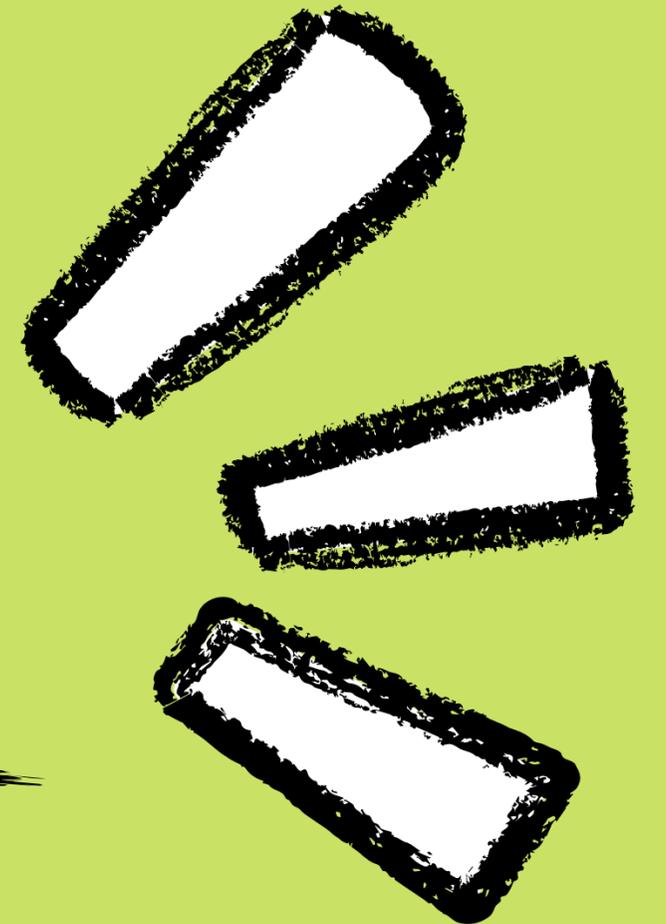


¿Y después del subidón?

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

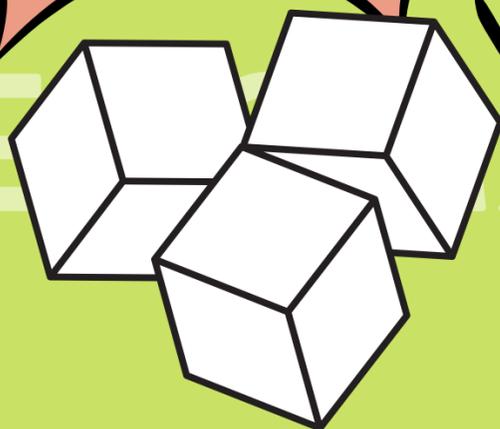
**SÍNDROME DE
ABSTINENCIA**, por la
dependencia a la cafeína

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

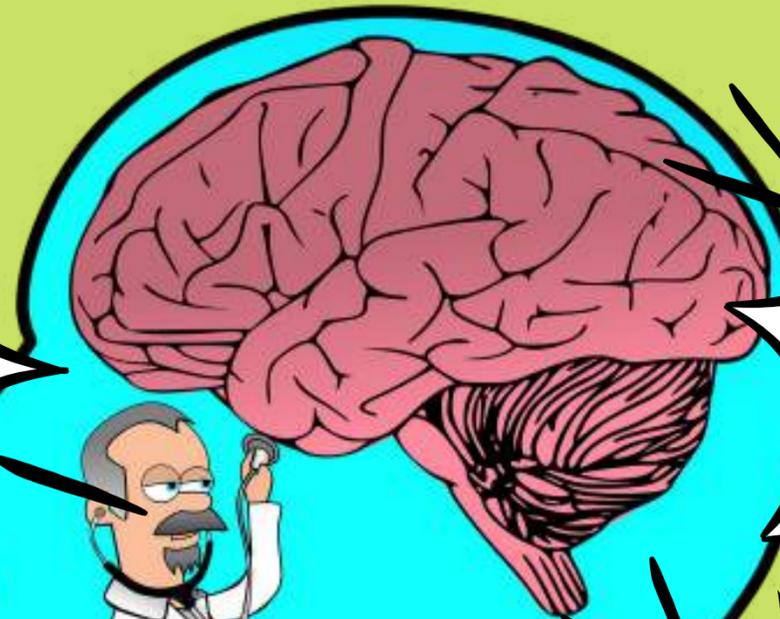
GINSENG

L-CARNITINA

GINGKO

SINEFRINA

**HIERBA DE
SAN JUAN**



EPIC CENTER OF APACOMATES

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...

