

¡Cuida
tu salud
y protege
a los más
jóvenes!



Riesgos de las
bebidas
energéticas



Riesgos de las bebidas energéticas

Las bebidas energéticas son populares, pero ¿conoces los riesgos que ocultan?

Ingredientes

CAFEÍNA

Puede causar alteraciones en el sistema circulatorio y en el sistema nervioso central, afectando al desarrollo cerebral.

AZÚCARES

Puede contribuir a un exceso de azúcares simples y energía en la dieta.

TAURINA Y OTROS ESTIMULANTES

Pueden potenciar el efecto de la cafeína aumentando las consecuencias adversas en la salud.

Impacto en el cuerpo



Pueden causar insomnio, ansiedad, hiperactividad, déficit de atención y ataques epilépticos.

Pueden aumentar la incidencia de caries.



Recarga tu energía con opciones saludables

Elige lo mejor para tu cuerpo

AGUA

Es la mejor opción para mantenerte hidratado. La deshidratación provoca descenso de la energía y muchos otros efectos secundarios negativos, como dolores de cabeza y mareos.

BATIDOS CON FRUTAS Y VERDURAS

La combinación de frutas y/o verduras con lácteos como la leche, el yogur o queso fresco aportan una mezcla óptima en nutrientes que proporcionarán la energía que tu organismo necesita.

Pueden contribuir al desarrollo de sobrepeso, obesidad y diabetes

Pueden aumentar el riesgo de hipertensión, taquicardias y arritmias.



INFUSIONES FRÍAS

Prueba diferentes sabores y mezclas para una experiencia refrescante y saludable (té, jengibre, menta, romero...)

BEBIDAS VEGETALES

Bebidas elaboradas a base de extractos de legumbres (soja), cereales (arroz, avena...), frutos secos (almendra, chufa...) y semillas (sésamo). Según la opción elegida, el perfil nutricional va a variar, pero resultan una alternativa saludable y son aptas en caso de intolerancia o alergia a los lácteos.

En combinación con el alcohol pueden llevar a decisiones peligrosas y potencian los pensamientos suicidas.