



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log

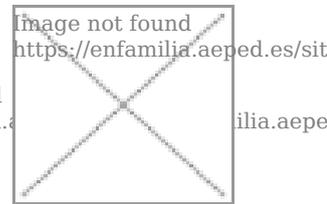


Image not found  
https://enfamilia.aeped.es/sites/enfamilia.aeped.es/themes/enfamilia/images/enfamilia\_log



Image not found  
file:///var/www/enfam

## Bebidas “energéticas” en la infancia y la adolescencia.

Según el último [informe publicado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición](#), el uso de bebidas energéticas ha experimentado un aumento sustancial durante las últimas décadas, suponiendo en España el 2% del total de bebidas refrescantes consumidas.

La popularidad de estas bebidas entre el público adolescente se ha incrementado notablemente, lo cual aumenta la preocupación sobre los efectos nocivos que estas bebidas puedan conllevar en la población pediátrica.

Recientemente se ha dado a conocer que la Consellería de Sanidade de la Xunta de Galicia trabaja en un proyecto de ley de prevención de adicciones en menores que pretende equiparar las bebidas  con el alcohol y limitará la venta y consumo de estos productos a menores de 18 años.

Ante el interés social que esta información ha generado, el Comité de Nutrición y Lactancia Materna de la [Asociación Española de Pediatría](#) ha realizado una serie de consideraciones al respecto:

- **El consumo de bebidas**  tiene consecuencias negativas para la salud en la edad pediátrica y en el adulto. Muchas de estas bebidas se venden en envases de medio litro y la cantidad de cafeína que contienen equivale a más de dos cafés expresos, además de implicar un elevadísimo aporte de azúcares simples. Su consumo se asocia a irritabilidad, insomnio, cefaleas, ansiedad, falta de concentración y patologías metabólicas y cardiovasculares, como taquicardia o aumento de la presión arterial. Y, además de generar tolerancia con su consumo continuado, pueden producir adicción. Por tanto, **no deben ser consumidas en la edad pediátrica.**
- Las principales causas de morbi-mortalidad en el mundo guardan relación con estilos de vida no saludables y todas las medidas que contribuyan a la adherencia a los estilos de vida tradicionales van a ser de gran ayuda en la lucha contra el sobrepeso y la obesidad y otras patologías. Sobre todo, en periodos de la vida de especial vulnerabilidad, como la infancia y la adolescencia.
- **La bebida por excelencia para el niño y el adolescente es el agua.** Las bebidas azucaradas se deben evitar, forman parte del vértice de la pirámide alimentaria y, por tanto, se deben consumir en cantidades muy pequeñas y esporádicamente. En el caso de las bebidas energéticas además de azúcares, aportan cafeína, cuyo consumo no es recomendable en ningún caso en la edad pediátrica.
- Es de vital importancia que exista un **adecuado etiquetado nutricional** para que las familias puedan hacer la elección más saludable en lo que respecta al consumo de alimentos y bebidas de sus hijos. Así mismo, es necesario introducir en las escuelas una materia sobre estilos de vida saludables, donde los niños aprendan a cocinar, a planificar su menú o a hacer la mejor elección para su salud, unido todo ello a la práctica de actividad física y disminución de la inactividad. **Los estilos de vida saludables adquiridos en la edad pediátrica son un seguro de salud durante toda la vida.**
- La Sociedad Española de Medicina de la Adolescencia (SEMA), integrada en la AEP, recuerda, además, de que el consumo de estas bebidas **abre la puerta a la ingesta de otras sustancias tóxicas y a la promoción de adicciones**, ya que es habitual que los adolescentes mezclen las bebidas  con alcohol.

Los padres, los pediatras, los profesores y los políticos, junto con el niño, el adolescente y toda la sociedad,

luchemos unidos frente a las enfermedades derivadas de los malos hábitos de vida.

Artículo publicado el 23-10-2023, revisado por última vez el 6-12-2023

**La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.**

---

---

**Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:**

<https://enfamilia.aeped.es/noticias/bebidas-energeticas-en-infancia-adolescencia>