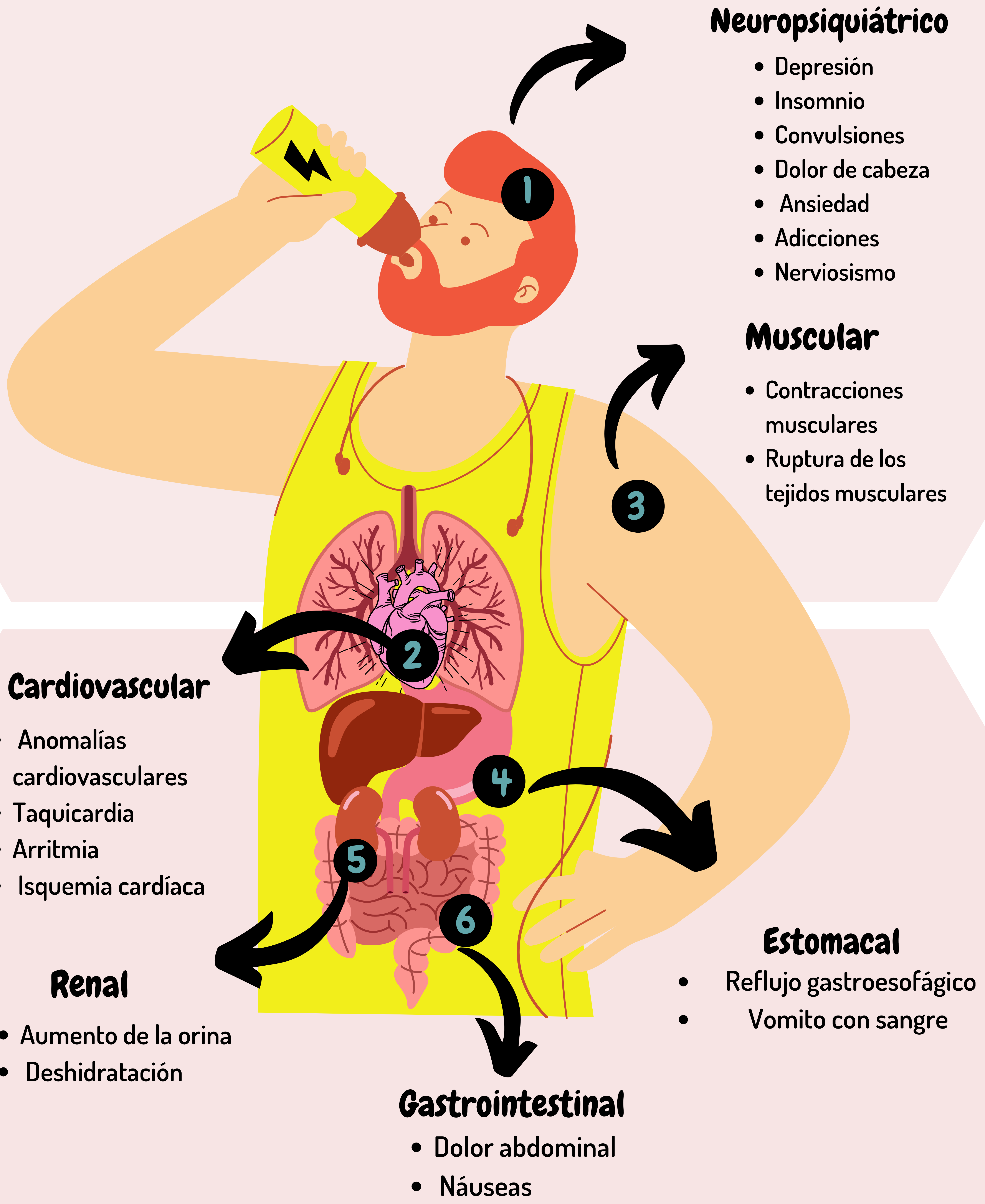




## BEBIDAS ENERGÉTICAS

De acuerdo con la Comisión del Codex de Nutrición y Alimentos para Usos Dietarios Especiales, se definió la “bebida energizante” como una “bebida utilizada para suministrar al cuerpo de un alto nivel de energía proveniente de los carbohidratos, grasas y proteínas”. Conforme a ello, su formulación, además de los carbohidratos generalmente provenientes del azúcar, no proveen una carga de energía significativa; en todo caso sí son estimulantes por su contenido de cafeína y otros ingredientes (Eljach P, 2020).

### CONSECUENCIAS EN LA SALUD



### ¡¡ RECUERDA !!

La salud mental es importante!  
Protégela disminuyendo el consumo de bebidas energéticas que favorecen la aparición de insomnio, depresión y ansiedad.

Cuide su corazón eliminando las bebidas energéticas de su dieta, estas podrían producir taquicardias y anomalías cardiovasculares en su cuerpo.

Si energía quieres tener,  
buenos alimentos debes comer.

- Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (p. 58). (2015). México: REVISTA DEL CONSUMIDOR I. Recuperado de [https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100355/RC460\\_Bebidas\\_con\\_Cafeina\\_Taurina.pdf](https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/100355/RC460_Bebidas_con_Cafeina_Taurina.pdf)
- Eljach Pacheco, G. (2020). PROYECTO DE LEY. Bogotá. Recuperado de <http://leyes.senado.gov.co/proyectos/imagenes/documentos/Textos%20Radicados/proyectos%20de%20ley/2020%20-%202021/PL%20214-20%20Bebidas%20Energizantes.pdf>
- Parra Álvarez, D. M. (2018). EFECTOS DEL CONSUMO DE LAS BEBIDAS ENERGIZANTES EN LA SALUD: REVISIÓN DE LITERATURA (pp. 2-14). Bogotá. Recuperado de <https://repository.javeriana.edu.co/bitstream/handle/10554/39057/TG%20Mateo%20Parra%20Final.pdf;jsessionid=DB636E208FD80AF4345FF9AF0F949900?sequence=4>
- Sánchez, Julio César, Romero, César Ramón, Arroyave, Crithian David, García, Andrés Mauricio, Giraldo, Fabián David, & Sánchez, Leidy Viviana. (2015). Bebidas energizantes: efectos benéficos y perjudiciales para la salud. Perspectivas en Nutrición Humana, 17(1), 79-91. <https://doi.org/10.17533/udea.penh.v17n1a07>