

CAFEÍNA

SE ENCUENTRA EN:



Granos de café



Hojas de té (negro, verde, matcha)



Guaraná



Yerba mate



Granos de cacao (chocolate)



Bebidas energizantes y refrescos



Suplementos alimenticios



Medicamentos (como analgésicos)

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA CAFEÍNA?

SEGÚN:



Peso



Edad



Genética



Medicamentos consumidos



Susceptibilidad individual



Hábitos de consumo

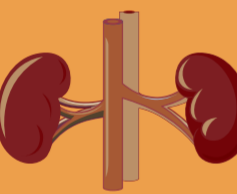
SU CONSUMO MODERADO PUEDE:



Actuar como estimulante, aumentando el estado de alerta y la atención y reduciendo la somnolencia



Aumentar el rendimiento y la resistencia durante la actividad física



Actuar como diurético



Afectar el sueño

SU CONSUMO EXCESIVO PUEDE CAUSAR:



Insomnio, nerviosismo, ansiedad, irritabilidad



Frecuencia cardíaca acelerada (taquicardia)



Malestar estomacal
Náuseas



Dolor de cabeza



Parto prematuro y bajo peso al nacer si se consume en exceso durante el embarazo

¿CUÁNTA CAFEÍNA SE PUEDE CONSUMIR?



NIÑEZ Y ADOLESCENCIA

No más de 3 mg por kg de peso corporal por día (EFSA¹)
Por ej. un niño de 40 kg puede consumir 120 mg por día
El equivalente a 3 latas de gaseosa cola según el peso

EMBARAZO Y LACTANCIA

Hasta 200 mg por día (EFSA)
Lo que equivale a 2 tazas de café o 4 tazas de té

ADULTEZ

Hasta 400 mg por día (EFSA y FDA²)
Lo que equivale a 4 tazas de café o 10 latas de gaseosa cola o 2 bebidas energizantes

EFSA¹ = European Food Safety Authority
FDA² = Food and Drug Administration (EEUU)