

CAFEÍNA

SE ENCUENTRA EN:



Granos de café



Hojas de té (negro, verde, matcha)



Guaraná



Yerba mate



Granos de cacao (chocolate)



Bebidas energizantes



Bebidas cola



Suplementos alimenticios



Medicamentos (como analgésicos)



¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA CAFEÍNA?

SEGÚN:



Peso



Edad



Genética



Medicamentos consumidos



Susceptibilidad individual

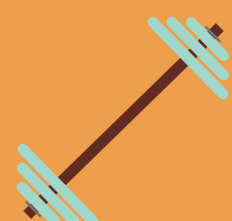


Hábitos de consumo

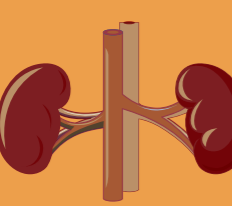
SU CONSUMO MODERADO PUEDE:



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 bebidas 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 bebidas cola o 2 bebidas energizantes

Desde InfoAlimentos recomendamos un consumo responsable de cafeína, por lo que sugerimos limitar el consumo de alimentos con alto contenido de cafeína (café, bebidas energizantes, té, mate, bebidas cola, chocolate).

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

