

Riesgos del Consumo de Bebidas Energéticas

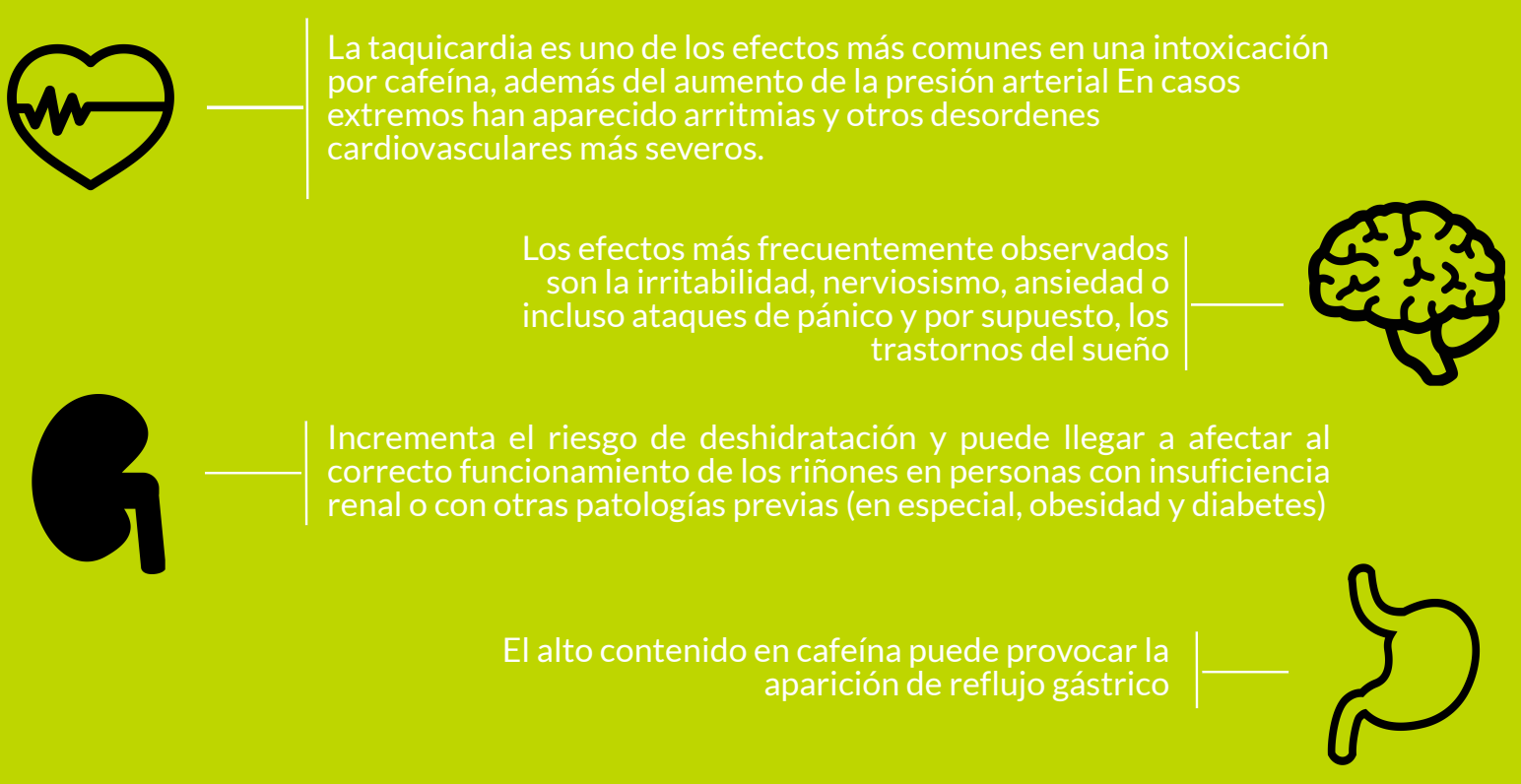


Equivalencias de contenido en cafeína



Nota: las proporciones pueden variar en función de las marcas

Efectos de la ingesta excesiva de cafeína



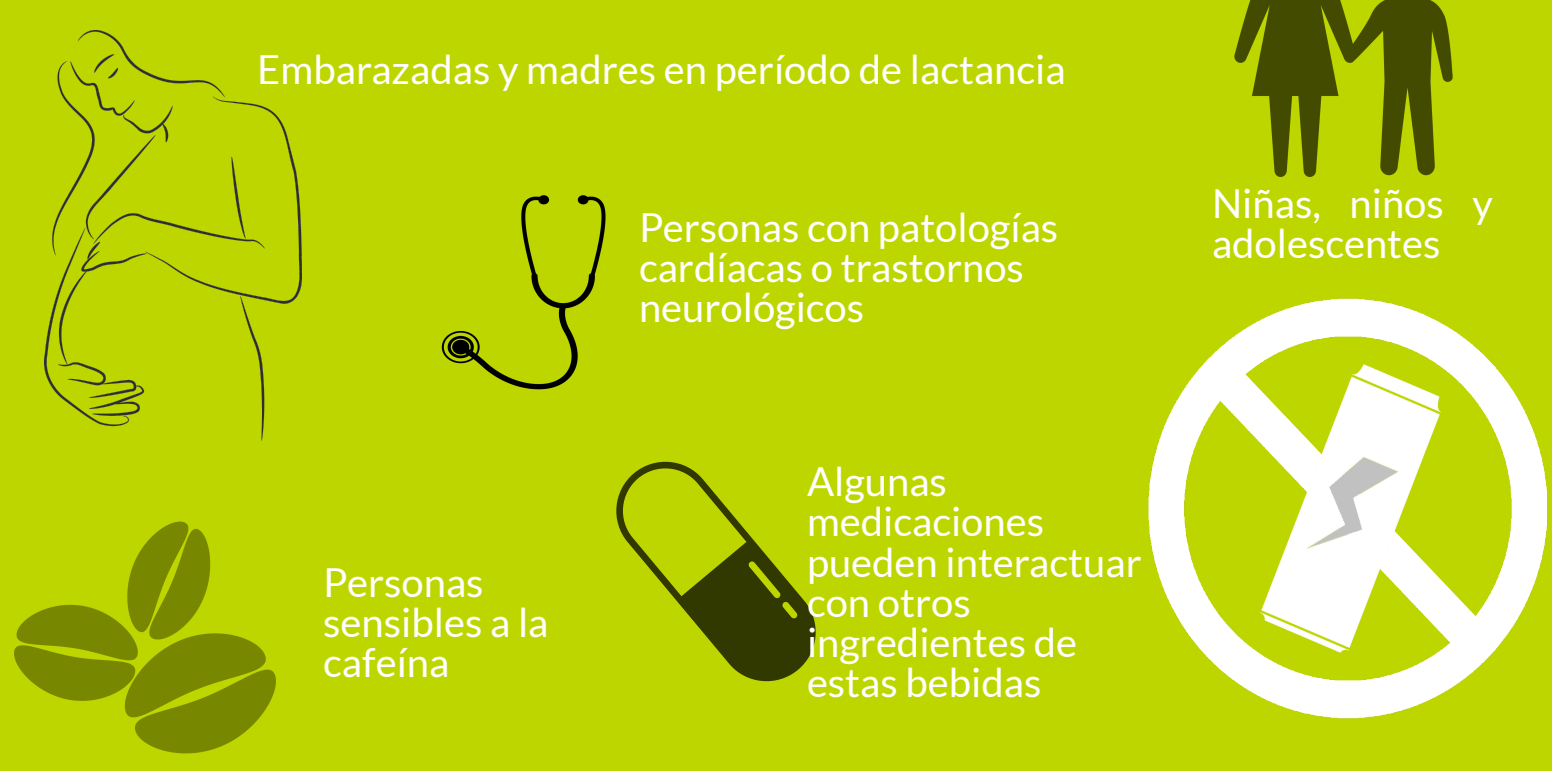
Interacciones



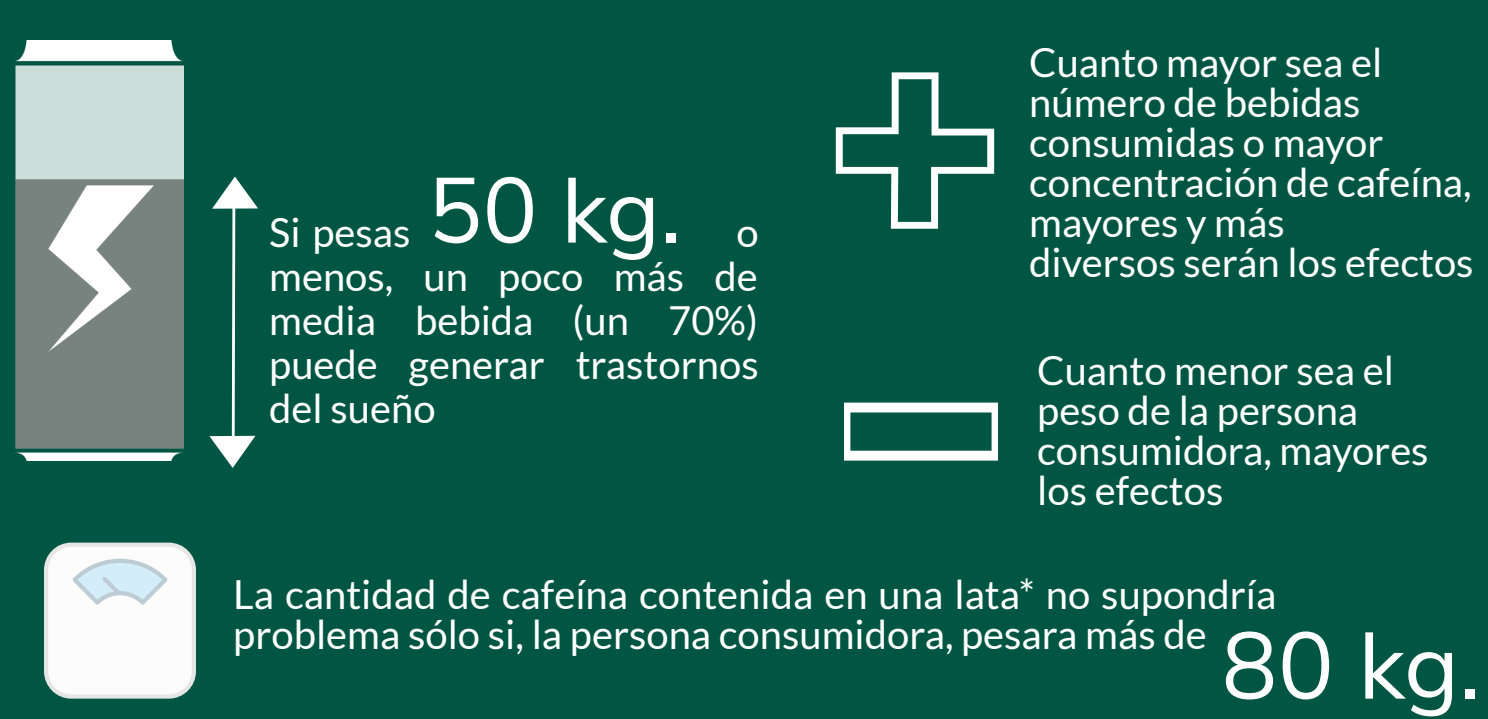
El consumo de altas cantidades de estas bebidas, en combinación con alcohol, en situaciones de falta de descanso o una actividad física intensa, pueden desencadenar efectos adversos.

Este riesgo puede incrementarse en personas con mayor sensibilidad a la cafeína o personas que padezcan algún desorden cardiovascular.

¿Qué personas deberían evitar estas bebidas?



¿Qué cantidad de cafeína puede empezar a afectar a mi salud ?



* lata de 330 ml. con una concentración de 32 mg cafeína/ 100 ml. Las hay incluso de mayor tamaño y concentración