

CAFEÏNA

(Parte 1)

PUEDE ENCONTRARSE EN:



CARAMELOS



REFRESCOS



PRODUCTOS
HORNEADOS



HELADOS



COMPLEMENTOS
ALIMENTICIOS



BEBIDAS
ENERGÉTICAS



CHOCOLATE

& PRESENTE EN MÁS DE 60 PLANTAS



HOJAS DE TÉ



GRANOS DE CAFÉ



VAINAS DE CACAO



NUEZ DE COLA

¿CUÁLES SON LOS EFECTOS DE LA CAFEÏNA?

Todas las personas se ven afectadas de manera diferente, dependiendo de su:

puede:



peso y
tamaño



edad



hábitos de
consumo



actuar como estimulante,
aumentando el estado
de alerta y la resistencia
durante el ejercicio



ser un
diurético



afectar los
patrones
de sueño

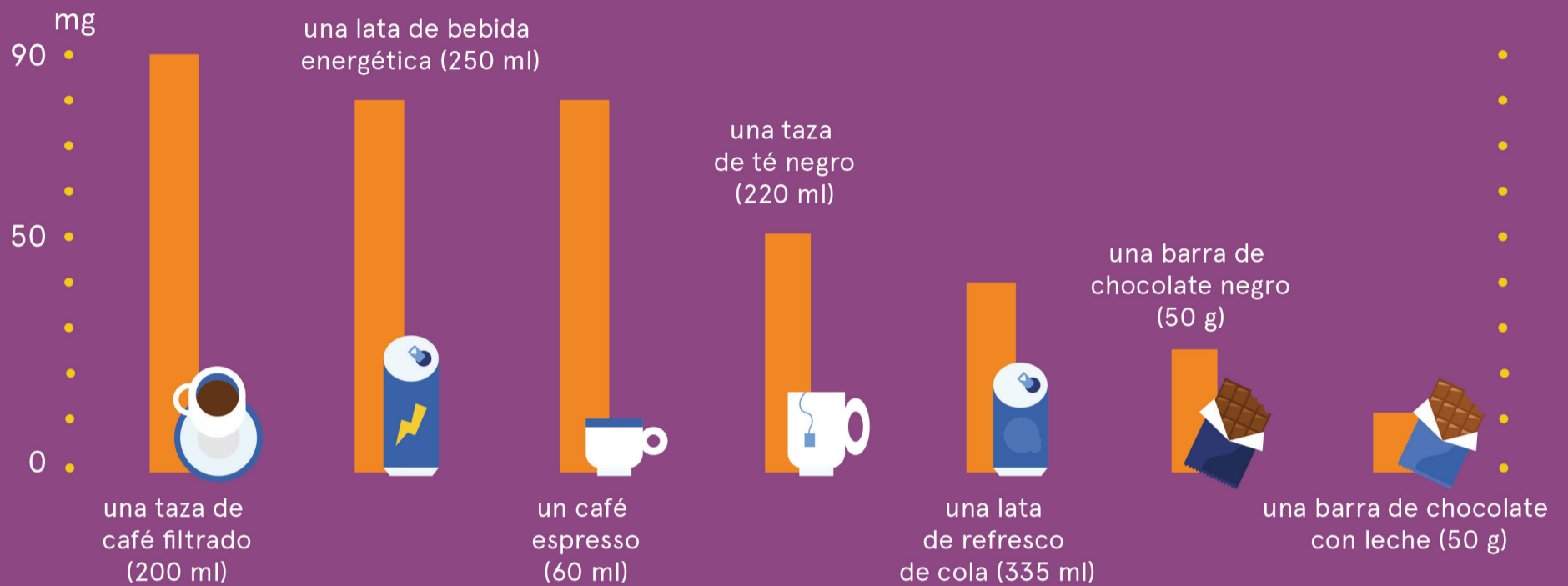


genética

CAFEÍNA

(Parte 2)

¿CUÁNTA CAFEÍNA HAY EN LOS DISTINTOS ALIMENTOS Y BEBIDAS?



*todos los valores son estimaciones; el contenido de cafeína de los alimentos y bebidas puede variar.

¿CUÁNTA CAFEÍNA PODEMOS CONSUMIR?



NIÑOS

no más de **3 mg** de cafeína por kg de peso corporal

ejemplo: para un niño de 40 kg, 3 mg x 40 kg = 120 mg al día



ADULTOS

un máximo de **400 mg** por día (en total)

un máximo de **200 mg** en una sola porción



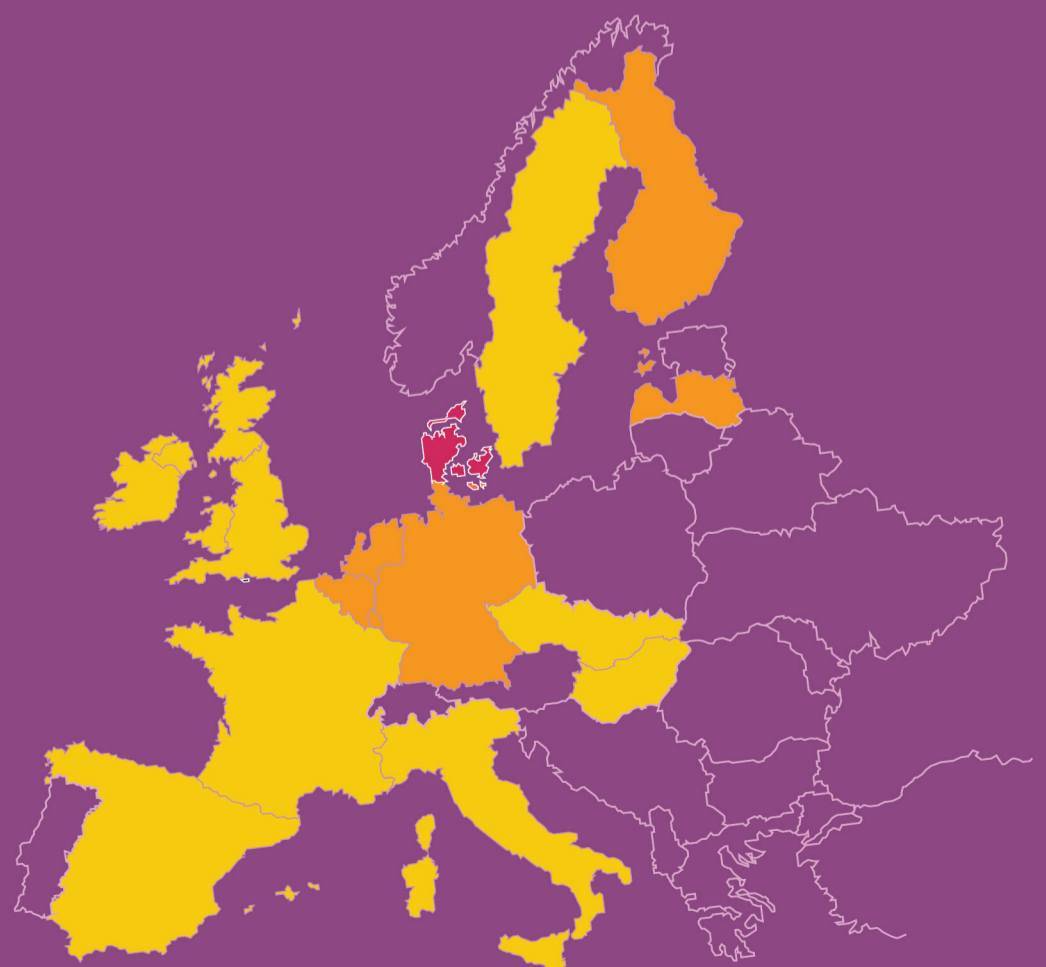
MUJERES E MBARAZADAS Y LACTANTES:

un máximo de **200 mg** por día (en total)

¿CUÁNTA CAFEÍNA CONSUMIMOS?

porcentaje de adultos que consumen regularmente más de la máxima recomendada de 400 mg por día, en Europa

- > 20%
- 10 - 20%
- 1 - 10%
- sin datos



Fuente: EFSA. Scientific Opinion on the safety of caffeine (2015)