



BOLETÍN 6: BEBIDAS ENERGÉTICAS Y SALUD INFANTIL

Buenos días familias,

En esta ocasión queremos informaros sobre el consumo de bebidas energéticas en la infancia y la adolescencia, un tema de gran actualidad tras la reciente propuesta y avance normativo en España para prohibir su venta a menores de 16 años. Esta medida responde a una creciente preocupación sanitaria basada en la evidencia científica.

MINISTERIO DE CONSUMO:

[Consumo prohibirá la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años](#)

AGENCIA SINC:

[Consumo prohibirá la venta de bebidas energéticas a menores de 16 años](#)

LUCÍA MI PEDIATRA:

<https://www.elcorreo.com/sociedad/pediatra-efecto-bebidas-energeticas-ninos-adolescentes-20241025163009-nt.html?ref=https%3A%2F%2Fwww.elcorreo.com%2Fsociedad%2Fpediatra-efecto-bebidas-energeticas-ninos-adolescentes-20241025163009-nt.html>





EL MUNDO:

<https://www.elmundo.es/ciencia-y-salud/salud/2026/02/25/699ea691fc6c8381198b4594.html>

EL PAÍS:

<https://elpais.com/sociedad/2026-02-25/consumo-prohibira-la-venta-de-bebidas-energeticas-a-menores-de-16-anos-y-hasta-los-18-las-que-tienen-mas-cafeina.html>

Las bebidas energéticas contienen altas cantidades de cafeína, azúcares y otros estimulantes (como taurina o guaraná) que pueden tener efectos negativos en el organismo, especialmente en niños, niñas y adolescentes, cuyo cuerpo y cerebro aún están en potencial desarrollo. Pero...



¿QUÉ EFECTOS PUEDEN TENER ESTE TIPO DE BEBIDAS EN NUESTROS NIÑOS Y NIÑAS?

El consumo de este tipo de bebidas puede provocar:

- Alteraciones del **sueño** (insomnio, descanso de mala calidad).
- Nerviosismo e irritabilidad.
- Dificultad para concentrarse.
- Aumento de la frecuencia cardiaca y la presión arterial.
- Mayor riesgo de ansiedad.
- Problemas digestivos.



Además, su alto contenido en azúcar contribuye al terrible y preocupante aumento de **sobrepeso, obesidad y diabetes**.

[Top Médico Revela Efectos Secundarios de las Bebidas Energéticas en el Cuerpo - YouTube](#)

[Esto le pasa a tu cuerpo si SOLO tomas bebidas energéticas](#)

Diversos organismos de referencia, como la Organización Mundial de la Salud y la Asociación Española de Pediatría, desaconsejan el consumo de bebidas energéticas en menores de edad. La AEP señala claramente que no son adecuadas ni necesarias en ninguna etapa infantil o adolescente.

Pero, aunque las bebidas energéticas son las más peligrosas de todas, también debemos preocuparnos por aquellas que tienen un extremado contenido en azúcar.

[CHECK THIS OUT! What the ENERGY DRINK doesn't tell you.](#)

[What Happens to Your Body if You Drink Energy Drinks Every Day? - YouTube](#)

Recibid un saludo del EQUIPO DE ESCUELAS PROMOTORAS DE SALUD-PIVA