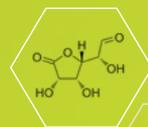
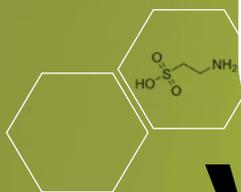




El Laboratorio Profeco reporta

Bebidas con **cafeína**, taurina y otros ingredientes



Por costumbre les llamamos bebidas energizantes, aunque lo que provocan **no es energía** sino un potente estímulo provocado por el golpe de cafeína y otras sustancias que “despiertan” al organismo. **Para evitar que dicho golpe acabe en un *knock out***, más vale conocer las cantidades de estos ingredientes antes de consumirlas



El origen de las bebidas que hoy se comercializan como “Bebidas con cafeína y taurina” y otras denominaciones data de los años ochenta, cuando se dieron a conocer como bebidas energizantes, utilizadas por deportistas, porque supuestamente incrementaban la resistencia física, atributo por el que su consumo se extendió para todo tipo de personas, especialmente para los jóvenes, que buscaban incrementar su rendimiento durante largas jornadas de trabajo o de fiesta; muchas veces, combinándolas con el alcohol. La verdad es que por su formulación, además de los carbohidratos generalmente provenientes del azúcar, no proveen una carga de energía significativa; en todo caso sí son estimulantes por su contenido de cafeína y otros ingredientes.

En general, este tipo de bebidas contienen cafeína y/o taurina junto con otros ingredientes que varían según su presentación y marca, entre los cuales destaca el guaraná,

el ginseng, la glucuronolactona, mezclas de vitaminas del complejo B, edulcorantes calóricos (azúcar, glucosa, fructosa, jarabe de alta fructosa) y no calóricos (acesulfame K, sucralosa y stevia), sodio, inositol, carnitina, extractos de café y té verde entre otras sustancias, muchas de ellas de origen vegetal.

La cafeína actúa en el sistema nervioso central al inhibir la adenosina, neurotransmisor encargado de las sensaciones de cansancio y sueño, potencializando a su vez la concentración y sensación de bienestar, además de producir un efecto diurético –esto resulta importante debido a que puede ocasionar una súbita deshidratación en quien las consume. Por esta razón, se debe tener claro que no se trata de bebidas hidratantes –lo que requeriría un deportista–, contrariamente a lo que se piensa, son diuréticas.

Por otro lado, la taurina es un aminoácido que existe en el cuerpo humano y en la comida (principalmente en la proteína animal), no es considerada esencial, puesto que puede ser elaborada por el organismo; es de los aminoácidos más abundantes en el músculo, las plaquetas y el sistema nervioso en desarrollo. Evidencias científicas indican que en tiempos de estrés, como durante el ejercicio físico, las reservas de taurina se ven disminuidas, de ahí el uso de este ingrediente dentro de las bebidas que hoy estudiamos.

¿Menos cafeína?

En su momento las muy conocidas como “bebidas energizantes” presentaban un contenido de cafeína mayor que el de las que actualmente se comercializan como “bebidas con cafeína” u otras denominaciones como “bebidas con guaraná”, “bebidas con extracto de té verde”, entre otras. Este cambio obedece a que en México desde 2011 las bebidas adicionadas con cafeína están reguladas a través de la Norma Oficial Mexicana NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba que las define como “los productos elaborados por la disolución en agua para uso y consumo humano, de azúcares, ingredientes opcionales, adicionados o no de aditivos que pueden estar o no carbonatadas y con un contenido mayor de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto. No incluye al café, sucedáneos del café, té e infusiones de hierbas y no deben contener más de 33 mg de cafeína/100ml de producto”.

Si bien la norma no las considera como “energéticas” la reforma al Artículo 3o. de la Ley del Impuesto Especial sobre Producción y Servicios en su fracción XVII entiende por bebidas energizantes a las bebidas no alcohólicas adicionadas

con la mezcla de cafeína en cantidades superiores a 20 miligramos por cada cien mililitros de producto y taurina o glucuronolactona o tiamina y/o cualquier otra sustancia que produzca efectos estimulantes similares.

La definición anterior se extendió a aquellas bebidas elaboradas por la disolución de cafeína o algún ingrediente que sea fuente de esta en cantidades iguales o inferiores a 20 miligramos por cada cien mililitros de producto, en combinación con taurina o cualquier otro aminoácido, glucuronolactona, ginseng, vitaminas del grupo B o inositol (el inositol se encuentra naturalmente en frutas y otros alimentos y a veces se llama vitamina B-8, aunque no es una verdadera vitamina ya que el cuerpo puede sintetizarla en cantidades suficientes).

Bajo esta ley, los productos que entren en estas definiciones son grabados con un 20% de IVA.

En virtud de lo anterior la formulación de estas bebidas ha cambiado varias veces en los últimos años, vendiéndose bajo otras denominaciones. Lo que motivó a que en el Laboratorio Profeco analizáramos las características y composición del actual mercado de este tipo de bebidas.

El estudio

Analizamos 20 bebidas que incluyen cafeína, taurina u otros ingredientes –con fines energizantes o revitalizantes– en su composición, para evaluar:

Contenido y tipo de azúcares

Se determinó el contenido total de azúcares presentes por envase y su tipo –fructosa, glucosa o sacarosa–, así como la presencia de edulcorantes no calóricos, corroborando que estos últimos no excedieran los máximos permitidos por la NOM 218-SSA1-2011



Información al consumidor

Que la etiqueta informara sobre la denominación, marca, nombre y domicilio del fabricante, lista de ingredientes, fecha de caducidad y contenido neto en forma veraz; que no presentara leyendas que confundieran al consumidor; y que, en las que se ostentan como adicionadas con cafeína, declarara el contenido de este ingrediente y previnieran sobre lo siguiente:



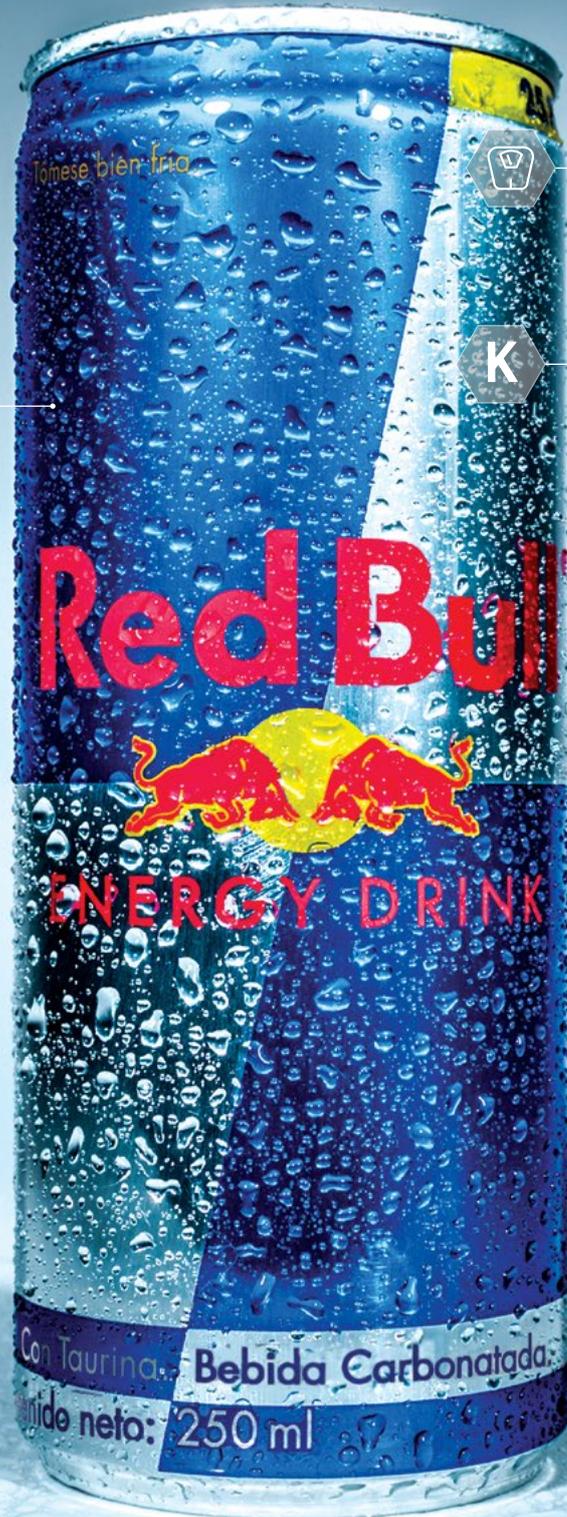
Máximo de unidades a consumir al día



No se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína



No mezclarse con bebidas alcohólicas



Aporte calórico.

La mayoría de las calorías de estas bebidas proviene de los azúcares que contiene el producto

Contenido de conservadores.

Se determinó el contenido de conservadores, en particular benzoatos y sorbatos de sodio y/o potasio

Veracidad de información

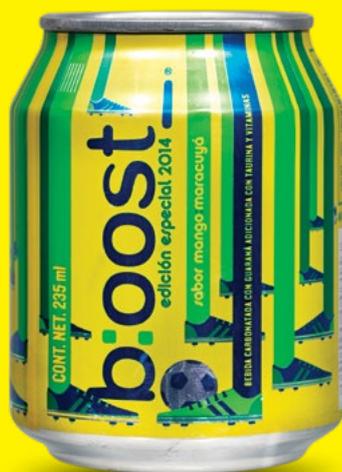
Se corroboró la veracidad de la información en la etiqueta respecto a los ingredientes adicionados, tales como vitaminas, taurina y glucuronolactona



Costo por envase de la bebida

Aunque no fue motivo de evaluación, se presentan los precios de los productos por envase que cada marca comercializa

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes



b:ost edición especial 2014
México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS sabor mango maracuyá/

Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B₆, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



b:ost active energy
México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B₆, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



Red Bull SUGAR FREE
E.U.A. / 250 ml

Bebida Sin Azúcar Con Taurina

Ingredientes principales

Agua, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, cafeína, sucralosa, acesulfame K, vit B₆, vit B₃, vit B₅, vit B₆, vit B₂ y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B6 excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

C

Cafeína por envase (mg)

41.6

41.7

45.3

Cafeína por 100 ml 18

Cafeína por 100 ml 18

Cafeína por 100 ml 18

T

Taurina por envase (mg)

940

940

1000

G

Glucuronolactona por envase (mg)

564

564

No presenta

Azúcares por envase (g) 23.1

Azúcares por envase (g) 23.0

Azúcares por envase (g) No presenta

Edulcorantes no calóricos No presenta

Edulcorantes no calóricos No presenta

Edulcorantes no calóricos

Sodio por envase (mg) 152.8

Sodio por envase (mg) 163.4

Acesulfame K Sucralosa

Aporte calórico (kcal por envase)

Aporte calórico (kcal por envase)

Sodio por envase (mg) 105.3

(dado por contenido de azúcares) 92

(dado por contenido de azúcares) 92

Aporte calórico (kcal por envase)

Costo por envase (\$) 14.00

Costo por envase (\$) 14.00

(dado por contenido de azúcares) 0

Costo por envase (\$) 34.90



b:boost pop
México / 235 ml

BEBIDA CARBONATADA CON GUARANÁ ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, extracto de guaraná, cafeína, citrato de sodio, glucuronolactona, vit B₆, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



Red Bull ENERGY DRINK
E.U.A. / 250 ml

Bebida Carbonatada Con Taurina

Ingredientes principales

Agua, azúcares, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, cafeína, vit B₆, vit B₃, vit B₅, vit B₆, vit B₂ y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₆ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



STARBUCKS Refreshers revitalizing energy
E.U.A. / 355 ml

BEBIDA CARBONATADA, A BASE DE EXTRACTO DE CAFÉ VERDE, SABOR FRESA-LIMONADA

Ingredientes principales

Agua, jugo de frutas mixto de concentrado (jugos concentrados de uva, manzana, limón y fresa), azúcar, eritritol, extracto de café verde, ácido cítrico, jugo de zanahoria, stevia, extracto de ginseng, vit C, vit B₃, vit B₆ y vit B₆

Información Comercial Completa

46.3	47.2	60.3
Cafeína por 100 ml 20	Cafeína por 100 ml 19	Cafeína por 100 ml 17
940	1000	No presenta
564	No presenta	No presenta
Azúcares por envase (g) 23.1	Azúcares por envase (g) 27.2	Azúcares por envase (g) 20.6
Edulcorantes no calóricos No presenta	Edulcorantes no calóricos No presenta	Edulcorantes no calóricos Stevia
Sodio por envase (mg) 164.1	Sodio por envase (mg) 105.03	Sodio por envase (mg) 28.2
Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 92	Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 109	Aporte calórico (kcal por envase) (dado por contenido de azúcares) 82
Costo por envase (\$) 14.00	Costo por envase (\$) 34.90	Costo por envase (\$) 34.97

VNR = Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados- Información comercial y sanitaria.

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (continuación)



28 BLACK
Alemania / 250 ml

BEBIDA CARBONATADA CON CAFEÍNA SABOR A ACAI

Ingredientes principales

Agua, azúcar, isomaltulosa, ácido cítrico, colorantes de zanahoria, extracto de tegumento de grosella, extracto de hierbas, vit C, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂, cafeína y extracto de guaraná, extracto de acai y coenzima Q10

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₆ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



LO-CARB MONSTER ENERGY
México / 473 ml

Bebida Carbonatada Bajo en Calorías

Ingredientes principales

Agua, glucosa, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, extracto de tegumento de uva, extracto de raíz de panax ginseng, sucralosa, cafeína, L-carnitina, vit B₃, acesulfame K, glucuronolactona, vit B₆, extracto de semilla de guaraná, vit B₆, vit B₂, y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₁₂ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010



MONSTER ENERGY
México / 473 ml

Bebida Carbonatada

Ingredientes principales

Agua, azúcar, glucosa, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, extracto de tegumento de uva, extracto de raíz de panax ginseng, L-carnitina, cafeína, vit B₃, glucuronolactona, vit B₆, extracto de semilla de guaraná, vit B₆, sucralosa, vit B₂, y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₁₂ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

C	Cafeína por envase (mg)	78.5	96.5	96.8
	Cafeína por 100 ml	31	20	20
T	Taurina por envase (mg)	No presenta	1854	1854
G	Glucuronolactona por envase (mg)	No presenta	Presenta	Presenta
	Azúcares por envase (g)	33.5	5.8	55.3
	Edulcorantes no calóricos	No presenta	Acesulfame K Sucralosa	Sucralosa
	Sodio por envase (mg)	12.1	326.9	310.2
	Aporte calórico (kcal por envase)	134	221	221
	(dado por contenido de azúcares)	33.00	23	34.00
	Costo por envase (\$)	34.90	34.00	34.00



YELLOW ENERGY VOLT

México / 473 ml

BEBIDA CARBONATADA ADICIONADA CON TAURINA Y VITAMINAS

Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, glucuronolactona, esencia de guaraná, cafeína, vit B₃, vit B₅, vit B₆, vit B₂, y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₆ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Excede el contenido de sodio declarado

99.4

Cafeína por 100 ml 21

1892

1135

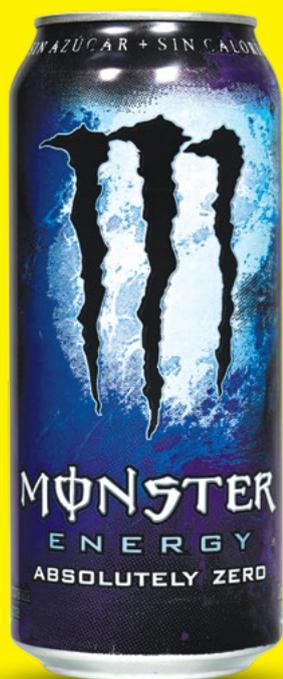
Azúcares por envase [g] 49.8

Edulcorantes no calóricos No presenta

Sodio por envase [mg] 326.0

Aporte calórico [kcal por envase] (dado por contenido de azúcares) 199

Costo por envase [\$] 18.00



MONSTER ENERGY ABSOLUTELY ZERO

México / 473 ml

Bebida Carbonatada Sin Calorías

Ingredientes principales

Agua, ácido cítrico, eritritol, taurina, citrato de sodio, extracto de panax ginseng, L-carnitina, sucralosa, cafeína, extracto de tegumento de uva, vit B₃, acesulfame K, glucuronolactona, extracto de semilla de guaraná, vit B₆, vit B₆, vit B₂, y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₁₂ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

101.0

Cafeína por 100 ml 21

1859

Presenta

Azúcares por envase [g] No presenta

Edulcorantes no calóricos Acesulfame K

Sucralosa

Sodio por envase [mg] 328.3

Aporte calórico [kcal por envase] (dado por contenido de azúcares) 0

Costo por envase [\$] 34.00



red rain ENERGY

México / 473 ml

Bebida Carbonatada Adicionada con Taurina y Vitaminas

Ingredientes principales

Agua, jarabe de maíz de alta fructosa, ácido málico, taurina, citrato de sodio, glucuronolactona, cafeína, vit B₆, vit B₃, vit B₆, vit B₅, y vit B₁₂

Información Comercial Lo declarado en vitamina B₆ excede el VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010

112.7

Cafeína por 100 ml 24

1892

1135

Azúcares por envase [g] 53.8

Edulcorantes no calóricos No presenta

Sodio por envase [mg] 262.8

Aporte calórico [kcal por envase] (dado por contenido de azúcares) 215

Costo por envase [\$] 13.76

VNR = Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010.

Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados-Información comercial y sanitaria.

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (continuación)



VIVE 100% ENERGY

México / 355 ml

BEBIDA ADICIONADA CON CAFEÍNA

Ingredientes principales

Agua, azúcar, ácido cítrico, taurina, citrato de sodio, vit C, cafeína, extracto de guaraná, extracto natural de té verde, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



burn ENERGÍA INTENSA BLUE

México / 450 ml

Bebida carbonatada fortificada con taurina y vitaminas, sabor moras

Ingredientes principales

Agua, azúcares, taurina, vit B₃, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



burn ENERGÍA INTENSA ORIGINAL /

México / 450 ml

Bebida carbonatada adicionada con aminoácidos y vitaminas, sabor frambuesa

Ingredientes principales

Agua, azúcares, taurina, glucoronolactona, teobromina, vit B₆, extracto de guaraná, vit B₃, vit B₅, vit B₆ y vit B₁₂

Información Comercial Completa



Cafeína por envase (mg)

114.4

Cafeína por envase (mg)

Cafeína por envase (mg)

Cafeína por 100 ml 32

Cafeína por 100 ml

Cafeína por 100 ml



Taurina por envase (mg)

1065

1134

1800



Glucuronolactona por envase (mg)

No presenta

No presenta

Glucuronolactona por envase (mg)

Azúcares por envase (g) 40.0

Azúcares por envase (g)

Azúcares por envase (g)

Edulcorantes no calóricos No presenta

Sodio por envase (mg) No presenta

Aporte calórico (kcal por envase) 87.7

[dado por contenido de azúcares] 160

Costo por envase (\$) 21.50

Edulcorantes no calóricos No presenta

Sodio por envase (mg) 142.2

Aporte calórico (kcal por envase)

[dado por contenido de azúcares]

Costo por envase (\$) 22.50

Edulcorantes no calóricos No presenta

Sodio por envase (mg) 102.4

Aporte calórico (kcal por envase)

[dado por contenido de azúcares]

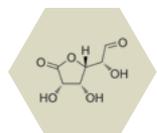
Costo por envase (\$) 22.20

VNR = Valor Nutricional de Referencia para la población mexicana de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones Generales de Etiquetado para Alimentos y Bebidas no Alcohólicas Preenvasados- Información comercial y sanitaria.

FUNCIONES DE DIVERSOS INGREDIENTES DE LAS BEBIDAS ESTUDIADAS

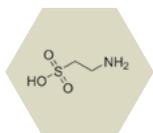
La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA) aprobó un dictamen científico sobre la taurina y la d-glucuronolactona, ingredientes generalmente utilizados en estas bebidas.

Ambos están presentes como ingredientes naturales en ciertos alimentos y son metabolizados normalmente por el cuerpo humano; sin embargo, este tipo de bebidas las contienen en niveles mucho más altos. Algunas investigaciones⁶ han confirmado que no se observan efectos adversos cuando se consumen hasta de 1000 miligramos por kilogramo de peso corporal por día para las dos sustancias.



Glucuronolactona

La produce el cuerpo humano y está involucrada en varios procesos metabólicos, que se originan en el hígado; el ácido glucurónico, el precursor metabólico inmediato de la glucuronolactona, es esencial para la desintoxicación y el metabolismo, mediante conjugación en el hígado, de una amplia variedad de sustancias que finalmente se eliminan por la orina, neutraliza los elementos nocivos producidos por el propio organismo en situaciones de estrés, de cansancio mental y/o físico.



Taurina

Aminoácido no esencial presente en el cuerpo humano y en la dieta diaria en alimentos como carne, pescado y leche. Tiene varias funciones fisiológicas como la formación de sales biliares y modulación del flujo de calcio y de la excitabilidad neuronal.

La ingesta diaria promedio normal de taurina en los seres humanos se estima entre 40 y 400 mg. La ingesta de taurina en las bebidas energizantes puede llegar a ser varias veces mayor que eso y sus efectos en la salud aún es incierto⁷.

Guaraná

Planta, originaria de Brasil, cuyas semillas son similares a las del café pero con más del doble de cafeína y mucha mayor potencia: el efecto estimulante de 1 g de guaraná es equivalente al de 40 mg de cafeína y es más prolongado.

La fuente precisa y naturaleza de la actividad estimulante de guaraná aún no es bien entendida, no obstante la FDA⁸ la considera un aditivo o suplemento generalmente reconocido como seguro (GRAS por sus siglas en inglés)⁹.



NORMATIVIDAD

NOM-002-SCFI-2011. Productos preenvasados. Contenido Neto. Tolerancias y Métodos de Verificación

NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria

NOM-218-SSA1-2011. Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba

FICHA TÉCNICA

Período del estudio: 27 de Febrero a 15 de abril del 2015

Período de adquisición del producto: 27 de febrero y 14 de abril del 2015

Productos analizados: 20

Pruebas realizadas: 2178

⁶Fuente requerida

⁷Claudia Martínez Núñez

⁸U.S. Food and Drug Administration

⁹Martínez Núñez, Claudia y Verónica Trejo (abril de 2015). "La cafeína y su efecto estimulante", en No. 459 Profeco.

Bebidas con cafeína, taurina y otros ingredientes (shots)



6 Shot ARGMAX
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B₂+B₃+B₅+B₆+B₉+B₁₂, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Lima-Limón

Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B₂, vit B₃, taurina, vit B₆, vit B₉, vit B₁₂, glucuronolactona y vit B₅

Información Comercial Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B₆ y B₁₂ excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta



6 Shot ARGMAX
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B₂+B₃+B₅+B₆+B₉+B₁₂, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Naranja

Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B₂, vit B₃, taurina, vit B₆, vit B₉, vit B₁₂, glucuronolactona y vit B₅

Información Comercial Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B₆ y B₁₂ excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta.



6 Shot ARGMAX
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B₃+B₅+B₆+B₉+B₁₂, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva

Ingredientes principales

Agua, café, cafeína, ácido málico, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, sucralosa, stevia, vit B₃, taurina, vit B₆, vit B₉, vit B₁₂, glucuronolactona y vit B₅

Información Comercial Excede especificación de 33 mg de cafeína en 100 ml. Excede la especificación de stevia marcado en la NOM-218-SSA1-2011. Lo declarado en vitaminas B₆ y B₁₂ excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Información nutrimental incompleta.

C Cafeína por envase (mg) 17.2

17.2

17.6

21.2

Cafeína por 100 ml 29

Cafeína por 100 ml 29

Cafeína por 100 ml 35

T Taurina por envase (mg) 1000

1000

1000

1000

G Glucuronolactona por envase (mg) 10

10

10

10

Azúcares por envase (g) No presenta

Azúcares por envase (g) Sucralosa Stevia

Azúcares por envase (g) No presenta

Edulcorantes no calóricos Sucralosa Stevia

Edulcorantes no calóricos Sucralosa Stevia

Edulcorantes no calóricos Sucralosa Stevia

Sodio por envase (mg) 5.1

Sodio por envase (mg) 4.7

Sodio por envase (mg) 5.1

Aporte calórico (kcal por envase)

Aporte calórico (kcal por envase)

Aporte calórico (kcal por envase)

(dado por contenido de azúcares) 0

(dado por contenido de azúcares) 0

(dado por contenido de azúcares) 0

Costo por envase (\$) 39.90

Costo por envase (\$) 39.90

Costo por envase (\$) 38.22



Energy 220V Shot
México / 60 ml

SUPLEMENTO ALIMENTICIO Sabor CÍTRICOS

Ingredientes principales

Agua, jarabe de alta fructosa, taurina, extracto de guaraná, ácido cítrico, extracto de té verde, gengibre, vit B₃, sucralosa, jalea real, vit B₆, vit B₁₂, vit B₂, vit B₁ y vit B₉

Información Comercial

Declara y contiene más cafeína que las denominadas bebidas adicionadas con cafeína.
Información nutrimental incompleta

92.1

Cafeína por 100 ml 154

500

No presenta

Azúcares por envase (g) 8.0

Edulcorantes no calóricos Sucralosa
Sodio por envase (mg) 4.4
Aporte calórico (kcal por envase)
(dado por contenido de azúcares) 32
Costo por envase (\$) 39.38



6 Hour POWER SHOT
E.U.A. / 60 ml

Bebida adicionada con Vitaminas B₃+B₆+B₉+B₁₂, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva

Ingredientes principales

vit B₃, vit B₆, vit B₉, vit B₁₂, cafeína, taurina, ácido málico, glucuronolactona, N-acetil-tirosina, L-fenilalanina, enzimas, agua y sucralosa

Información Comercial

Excede especificación de 33 mg de cafeína en 100 ml.
Lo declarado en vitaminas B₆ y B₁₂ excede los VNR de acuerdo a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010
Presenta Información nutrimental y leyendas precautorias incompletas

142.2

Cafeína por 100 ml 237

51000

1

Azúcares por envase (g) No presenta

Edulcorantes no calóricos Sucralosa
Sodio por envase (mg) 5.4
Aporte calórico (kcal por envase)
(dado por contenido de azúcares) 0
Costo por envase (\$) 49.30

Alcohol y bebidas con cafeína: corto circuito

Las bebidas con cafeína y otras sustancias mencionadas en este estudio son estimulantes, mientras que el alcohol es un potente depresivo; no es difícil inferir que la combinación de estos dos efectos contrarios puede ser muy peligrosa. Aunado a esto, tanto el alcohol como la cafeína tienen un efecto diurético, cuando se consumen juntos pueden provocar una deshidratación acelerada¹.

Esta combinación se ha popularizado debido a que la cafeína, al actuar en el sistema nervioso central provoca que el organismo se alerte, disfrazando la percepción del estado de ebriedad, por lo que la persona siente la necesidad de consumir más alcohol y estimulantes, pudiendo llegar a presentar convulsiones, ansiedad, irritabilidad, insomnio, cefaleas y, en casos extremos, taquiarritmias (episodios donde la frecuencia cardíaca pasa de 60 pulsaciones por minuto, en estado de reposo, a 250 y 300 pulsaciones), es decir, que el corazón prácticamente “enloquece”².

¹Claudia Martínez Núñez

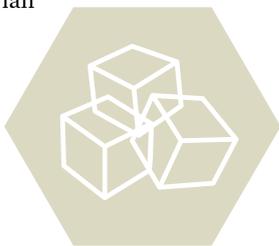
²Mari Luz Palacio Úsuga. (s.f) “Energizantes + alcohol = bomba” Salud, programa de salud de la Universidad de Antioquia <http://bit.ly/1Kvg82r>



Resultados y conclusiones generales

Azúcar

La mayoría de estas bebidas contiene azúcares, en cantidades que varían de **5.8 a 55.3** gramos según la marca.



Destaca que la mayoría de los denominados “shot” contiene muy poca o nada de azúcar.

Conservadores

Con excepción de los productos en presentación de 250 mililitros: BEBIDA CARBONATADA CON CAFEÍNA SABOR A ACAI **28 BLACK**, Bebida Carbonatada con Taurina **Red Bull ENERGY DRINK** y Bebida Sin Azúcar con Taurina **Red Bull SUGAR FREE**, todas contienen conservadores.



No es lo que dice ser

Encontramos una bebida que hace llamar “SUPLEMENTO ALIMENTICIO Sabor CÍTRICOS **Energy 220V Shot**” de 60 ml, cuyo contenido de cafeína es de 154 mg por 100 mililitros, por lo que no se trata de un suplemento sino de una bebida con cafeína, al exceder los 33 mg por 100 ml que marca la NOM 218-SSA1-2011.



Se pasan de cafeína

Dos de los productos tipo shot denominados “Bebida adicionada con Vitaminas B3+B5+B6+B9+B12, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva / **6 Shot ARGMAX**” y la “Bebida adicionada con Vitaminas B3+B6+B9+B12, Antioxidante y Taurina, Adicionada con cafeína, Sabor Uva / **6 Hour POWER SHOT**” también exceden el máximo permitido para cafeína de 33 mg por 100 ml, por lo que violan lo estipulado por la NOM 218-SSA1-2011.

Además, si consultas las tablas, verás que varias bebidas exceden los 20 mg de cafeína, de acuerdo a la NOM 218-SSA1-2011, por lo que deberían ostentarse como bebida adicionada con cafeína.



Vitamina B

En la mayoría de las bebidas analizadas se encuentran vitaminas del complejo B, que no son en esencia fuente de energía, pero ayudan a proveer la que requiere nuestro cuerpo⁴. Encontramos que varias de las bebidas exceden en algunas vitaminas los valores recomendados. Ver tablas.

Otros ingredientes

Los siguientes están presentes en la mayoría de las bebidas, pero no están regulados en México:



Taurina. Sólo dos de los 20 productos analizados no la presentan, los demás contienen de 500 a 1,892 mg por envase



Glucuronolactona. 12 de las bebidas analizadas la contienen, en proporciones de 1 a 1,135 mg por envase

⁴Consulta los valores nutrimentales de referencia para la población mexicana

Recomendaciones

Al consumir más de un producto que contenga cafeína (café, té, medicamentos, bebidas de cola, “bebidas con cafeína”, etc.) en un solo día, es posible excederse y presentar efectos no deseados, sobre todo en personas con alta sensibilidad

La mayoría de estas bebidas contiene azúcar por lo que no son aptas para personas con diabetes

La NOM 218-SSA1-2011 establece que en ningún caso la ingesta de cafeína debe exceder de 165 mg al día. Considera que las bebidas analizadas en este estudio contienen de 17 a 142 mg por envase



Recuerda que la norma sanitaria señala para las bebidas adicionadas con cafeína que **no se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando**, personas sensibles a la cafeína, ni debe mezclarse con bebidas alcohólicas



Estos productos **no deben confundirse con bebidas para deportistas**, diseñadas para la recuperación del agua, energía y electrolitos perdidos por el cuerpo humano durante el ejercicio

Los efectos de estas bebidas con cafeína dependen de la sensibilidad del consumidor, **quienes padezcan alguna enfermedad nerviosa o cardíaca deben tener cuidado de su consumo**



Referencia bibliográfica

1 Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010, Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados - Información comercial y sanitaria.