

Mares, pares..., famílies.

En els darrers anys el consum de **BEGUDES ENERGÈTIQUES** ha augmentat, de manera considerable entre els **nois i noies...** en esmorzars, berenars, després de fer esport, quan se senten cansats, sortint de l'institut, etc. I això ens hauria de preocupar si el que volem és cuidar la salut dels nostres fills i filles.

Cal tenir en compte que les begudes energètiques tenen **efectes estimulants** sobre l'organisme per l'alt contingut de cafeïna i sucre que porten.

La cafeïna és un estimulant del sistema nerviós central que temporalment treu la sensació de fatiga i cansament, quan passa l'efecte dona pas a una sensació de "bajón". Pot provocar nerviosisme, ansietat, irritabilitat...

El sucre és una font d'energia necessària per al nostre organisme, però el sucre afegit d'aquestes begudes no és saludable: engreixa, afavoreix les càries dentals i agreuja algunes malalties, com la diabetis.

No s'han de confondre amb les **BEGUDES ISOTÒNIQUES** o esportives que aporten substàncies perdudes durant les activitats físiques intenses o de llarga durada i que tenen la funció d'hidratar l'organisme en **persones adultes**.

Una dieta equilibrada i beure aigua és la millor combinació per als qui practiquen esports.

SABEM EL SUCRE QUE PRENEM?

ALIMENT	CONTINGUT DE SUCRE	EQUIVALÈNCIA
I TASSA DE CAFÈ EXPRÉS	8 g	2 TERROSSOS
I TASSA DE TE DE 260 ML	16 g	4 TERROSSOS
I LLAUNA COLA 330 ML	35 g	ENTRE 8 I 9 TERROSSOS
I LLAUNA DE COLA LIGHT 330 ML	0 g	----
I LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 330 ML	40 g	10 TERROSSOS
I LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFEÏNA 500 ML	60 g	15 TERROSSOS
I TASSA DE XOCOLATA DESFETA DE 200 ML	16 g	4 TERROSSOS

DADES APROXIMADES

Segons l'OMS es recomana no superar els 25 g de sucres afegits al dia. 1 terròs o culleradeta = 4 g

SABEM LA CAFÈINA QUE PRENEM?

ALIMENT	CONTINGUT DE CAFÈINA	EQUIVALÈNCIA
I TASSA DE CAFÈ EXPRÉS	48 MG	I TASSA
I TASSA DE TE DE 250 ML	50 MG	I TASSA
I LLAUNA COLA 330 ML	36 MG	¾ TASSA
I LLAUNA DE COLA LIGHT 330 ML	42 MG	I TASSA
I LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFÈINA 330 ML	105 MG	2 TASSES
I LLAUNA BEGUDA ENERGÈTICA AMB CAFÈINA 500 ML	160 MG	ENTRE 3 I 4 TASSES
I TASSA DE XOCOLATA DESFETA DE 200 ML	18 MG	½ TASSA

DADES APROXIMADES

No es recomana el consum de cafeïna en adolescents i joves.

Les mares i els pares volem el millor per a ells i elles... cal que en parlem abans que s'ho trobin.

Us deixem dos enllaços que poden ser del vostre interès:

Campanya sobre begudes energètiques per a famílies. [Aquí](#)

Campanya sobre begudes energètiques per a persones joves. [Aquí](#)

Fullet informatiu sobre begudes estimulants. [Aquí](#)

Contracte educatiu usos mòbil. [Aquí](#)