



CONSUMO DE CAFEÍNA

La cafeína es un compuesto químico que de forma natural es sintetizado por las plantas como un medio de defensa frente a insectos o parásitos.

En el ser humano es estimulante del sistema nervioso central y produce cambios en el metabolismo de las grasas.

¿QUE PRODUCTOS CONTIENEN CAFEÍNA?

Productos tales como:

- Infusiones de té
- Refrescos de cola
- Bebidas energéticas
- Medicamentos como a analgésicos o antigripales

Siendo el **café** la principal fuente de ingesta de cafeína.

¿CUANTA CAFEÍNA SE PUEDE TOMAR?

Dosis máxima → 1200 mg de cafeína.

Dosis de un consumo moderado → No más de 300 mg de cafeína.

BENEFICIOS I RIESGOS DEL CONSUMO DE CAFEÍNA

BENEFICIOS:

- Estimula el sistema nervioso central por lo que se reduce el cansancio y la sensación de fatiga.
- Aumenta la concentración y el estado de alerta

RIESGOS:

- Ansiedad, nerviosismo, insomnio, angustia, trastornos gastrointestinales, temblores y taquicardia.
- Crea **ADICCIÓN**.



4 Refrescos de cola = 1 café



1 Energética = 1 café



10 Tés fríos = 1 café



3 Tazas de té = 1 café



CAFEÍNA Y MEDICAMENTOS:

La cafeína que se consume con los medicamentos es algo que se produce en momentos concretos, pero cuando se da, en ocasiones la cantidad ingerida es muy elevada.

Des del punto de vista farmacológico la cafeína produce los siguientes efectos:

- Estimulación del sistema nervioso central, por lo que se reduce el cansancio y la sensación de fatiga.
- Estimula el músculo cardíaco.
- Es vasoconstrictor a nivel cerebral, lo que puede causar migrañas.
- Estimula el músculo esquelético y la respiración.
- Aumenta la secreción gástrica.

La incorporación de cafeína a los medicamentos es debida a la función estimulante de esta y la capacidad de potenciar la absorción de los analgésicos y aumentar su eficacia.

CALCULA TU CONSUMO DE CAFEÍNA:

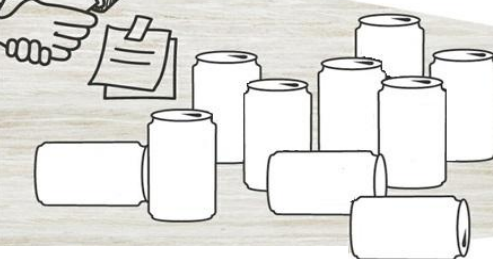
<http://www.ocu.org/alimentacion/cafe/calculadora/calcula-su-consumo-de-cafeina>



4 Refrescos de cola = 1 café



1 Energética = 1 café



10 Tés fríos = 1 café



3 Tazas de té = 1 café