

BOLETIN QUINCENAL

Energéticas, más energía... ¿a qué precio?

¿Por qué es un tema preocupante?

El consumo de bebidas energéticas se ha vuelto común entre niños, niñas y adolescentes, especialmente por su publicidad atractiva y la promesa de aumentar la energía y el rendimiento. Sin embargo, estas bebidas contienen altos niveles de cafeína, azúcar y otras sustancias estimulantes que pueden afectar gravemente la salud física y emocional de los estudiantes.

Datos Importantes:

- En Chile, el 37,2% de los estudiantes consumen bebidas energéticas regularmente.
- Una sola bebida energética puede contener más del doble de cafeína recomendada para un menor de edad.
- El consumo frecuente se asocia a problemas de sueño, irritabilidad, ansiedad y aumento de la presión arterial.
- Puede generar dependencia y dificultar la concentración escolar.



Señales de alerta en tu hijo/a:

- Dificultad para dormir o cambios bruscos en los horarios de sueño.
- Nerviosismo, irritabilidad o hiperactividad.
- Consumo frecuente de latas con diseños llamativos (a veces confundidas con bebidas deportivas).
- Dolor de cabeza o palpitaciones sin causa aparente.

¿Qué pueden hacer los padres y apoderados?

- ✓ Conversa con tu hijo/a sobre los efectos reales de estas bebidas
- ✓ Lee juntos las etiquetas y analiza los ingredientes.
- ✓ Establece normas claras respecto a su consumo.
- ✓ Promueve hábitos de vida saludables a través del ejemplo: no consumas bebidas energéticas frente a tus hijos/as