

Las claves de las bebidas energéticas

Fernando Aguado Criado¹. Silvia García-Ballesteros García². María Eugenia Conesa Egea³. Laura Marcos Callejo³. Sara Laura Nelo Lucena³.

1. Depto. Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. 2. Depto. Producción Animal. 3. Facultad de Veterinaria. Universidad Complutense. 28040 Madrid.
fer90@msn.com

Leónides Fernández Álvarez

Depto. Nutrición, Bromatología y Tecnología de los Alimentos. Facultad de Veterinaria. Universidad Complutense. 28040 Madrid.
leonides@vet.ucm.es

Resumen: Las bebidas energéticas son aquellas que contienen, además de una fuente energética, cafeína junto con otros compuestos que supuestamente “potencian” nuestra actividad, como por ejemplo taurina, extractos de hierbas y vitaminas del grupo B. El consumo de bebidas energéticas se remonta a hace más de 4000 años en la antigua China, pero su popularización es relativamente reciente. Este tipo de bebidas se ampara en una industria en constante cambio que busca ofrecer novedades a sus consumidores, logrando ya no sólo combatir el cansancio y alargar nuestras horas de vigilia, sino también mejorar nuestro rendimiento deportivo o incrementar la calidad de nuestro ocio. Esta revisión bibliográfica pretende desentrañar la naturaleza de las bebidas energéticas actuales, haciendo hincapié en sus ingredientes distintivos y sus efectos fisiológicos (distinguiendo entre las bebidas con propiedades predominantemente estimulantes y energéticas). Asimismo, se valorará la situación de consumo actual y su seguridad y, por último, se analizará la legislación pertinente.

Palabras clave: Bebidas energéticas. Ingredientes. Efectos. Legislación.

[Oral](#)

Recibido: 11 marzo 2012.
Aceptado: 13 abril 2012.