BOLETÍN DE PRENSA

Ciudad de México, viernes 23 de mayo de 2025

No. 252/2025

Bebidas energéticas, productos altos en azúcares que promueven padecimientos como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión

- **Por su alto contenido en azúcares y sodio, entre otras sustancias, el Seguro Social no recomienda su consumo.**
- **La mejor sugerencia es hidratarse con agua simple y mantenerse en esa condición: adultos deben consumir al menos 2 litros y en niñas o niños en edad escolar se recomiendan de 5 a 8 vasos durante todo el día. Esto no incluye otras bebidas.**

Por su alto contenido en azúcares y sodio, entre otras sustancias, que promueven padecimientos como sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertensión, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) no recomienda el consumo de bebidas energizantes o energéticas, afirmó la supervisora de Proyectos de Nutrición, la licenciada Alma Belén Membrila Torres.

Aunque se les publicita y vende como líquidos que ayudan a recuperarse de la fatiga y a brindar mayor energía en el momento, la especialista en Nutrición del Seguro Social explicó que no son bebidas saludables.

Indicó que antes de ingerirlas es importante identificar las causas de ese cansancio, pues en algunos casos puede ser que no haya una alimentación adecuada por un tiempo prolongado, que no se esté bien hidratado, por no dormir bien o por altos niveles de estrés, sin que las personas se den cuenta.

La supervisora de Proyectos de Nutrición del Seguro Social subrayó que la mejor sugerencia es hidratarse con agua simple y mantenerse hidratado. “En el caso de los adultos, apuntó, es necesario consumir al menos 2 litros de agua y en niñas o niños en edad escolar se recomiendan de 5 a 8 vasos” durante todo el día. Esto no incluye otras bebidas.

Detalló que el organismo humano utiliza el agua para todas sus funciones: renales, en la motilidad intestinal, en la deglución de los alimentos, en el transporte de nutrientes y en la transpiración corporal, entre otras. “Todos nuestros órganos requieren de agua”.

La especialista en Nutrición refirió que cuando las personas consumen estos productos, pueden sentirse aparentemente con mayor energía de manera inmediata, ocasionado por el exceso de azúcares que contienen este tipo de bebidas, además del contenido de cafeína de las mismas, pero en un par de horas es probable que les regrese el insomnio o un bajón anímico.

El consumo de estas bebidas no es saludable para el organismo, pues pueden poner en riesgo la salud ante un evento de taquicardia o alteración en el sistema nervioso, subrayó.

En el caso de personas con hipertensión, diabetes o triglicéridos y colesterol elevados, se pueden presentar síntomas como mareos, taquicardias y ocasionalmente, convulsiones. El consumo de estas bebidas no es saludable, además no se recomienda utilizarlas como mezclador de bebidas alcohólicas, pues esta puede ser peligrosa y poner en riesgo al que la consume.

La nutrióloga Membrila Torres enfatizó que este tipo de líquidos no deben darse a menores ni a adolescentes, así como tampoco a mujeres embarazadas o en periodo de lactancia.

Lo mismo sucede con adultos mayores, dijo, porque muchos de ellos padecen diabetes, hipertensión o enfermedades del corazón, lo que puede provocar diferentes problemas a su salud cardiovascular.

“Es importante mantenerse hidratados con agua simple por sobre todas las bebidas. Si se sienten con un poco de sed, es una señal de que están empezando a tener deshidratación y deben de tomar agua. Agua simple es lo mejor”, explicó.

--- o0o ---

LINK FOTOS
https://drive.google.com/drive/folders/1L1HoO4DwdJg27cbZH8-NcuYcNTiwKpwD?usp=sharing

LINK VIDEO
https://www.swisstransfer.com/d/608c5714-f6e9-41d5-acbe-8789bf39f7d7