



13 Junio, 2024

# ¿A qué edad puede tomar café un niño? A partir de los 12 no pasa nada por beber una taza al día, el 'problema' son los refrescos y bebidas energéticas

CARMEN BARREIRO



Esta es una duda frecuente entre los padres, sobre todo de los que tienen hijos que bordean la adolescencia. ¿A qué edad pueden los niños empezar a tomar una taza de café en el desayuno o pedir un frapuchino con nata para merendar en una cafetería? En general, pediatras y endocrinólogos desaconsejan el consumo de cafeína en la etapa infantil hasta por lo menos los 12 años, justo cuando entran en el instituto, se levantan antes y empiezan a quedar con los amigos. Pero esta recomendación no solo se refiere al café sino también a los refrescos de cola y las bebidas energéticas, que también contienen cafeína. Y mucha.

«De hecho, una de las principales limitaciones de los estudios que se han realizado hasta ahora para analizar los efectos del consumo de café en niños es precisamente que

la principal fuente de cafeína en esta etapa no es la infusión sino las bebidas gaseosas y energéticas, por lo que es complicado establecer unas recomendaciones generales al consumo de café en los niños», aclara el doctor Francisco Botella, coordinador del Área de Nutrición de la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición (SEEN).

Según la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP, por sus siglas en inglés), una de las más prestigiosas a nivel

mundial, no se debe tomar nada de café hasta los 12 años como muy pronto. «Y de los 12 a los 18, una taza al día –unos 100 miligramos– como máximo». Los canadienses son todavía más restrictivos y rebajan a 45 miligramos la cafeína que un adolescente debe tomar a diario, equivalente a una lata de refresco de cola.

Según los expertos, el 'proble-

ma' no es tanto la sustancia en sí como la cantidad que se toma. «De hecho, se han descrito asociaciones positivas entre el consumo de cafeína durante la etapa infantil y el rendimiento físico y cognitivo: a corto plazo se produce una mayor exaltación, mientras que a largo plazo aumenta la actividad motora, percepción e incluso la inteligencia. Sin embargo, su ingesta también se relaciona con una mayor hipersensibilidad emocional (ansiedad y depresión) y cambios en el pa-

trón del sueño. En este sentido, insisto mucho en la dificultad de hacer afirmaciones categóricas, ya que el posible efecto beneficioso de consumir una cantidad moderada de café puede quedar ampliamente sobrepasado si se le añade cualquier tipo de azúcar o edulcorante», advierte el doctor Francisco Botella.

## ¿Es adictivo?

Ingerir demasiada cafeína a edades tan tempranas –solo con tomar una lata de bebida energética se duplica la cantidad recomendada– puede causar en el niño nerviosismo, insomnio, dolor de cabeza, malestar estomacal... «Con el agravante de que este consumo de cafeína suele ir acompañado de mucho azúcar», coinciden los especialistas. Un frapuchino crema con chips de chocolate, por ejemplo, contiene 52 gramos de azúcar, el doble de la cantidad diaria recomendada. Lo mismo ocurre con las populares bebidas energéticas. Una lata de medio litro puede llegar a contener hasta 75 gramos.

Además, tomar demasiada cafeína –más de seis tazas de café al día en el caso de los adultos– «puede generar cierta dependencia y su retirada brusca incluso puede desembocar en un leve síndrome de abstinencia», alerta el directivo de la SEEN.

## ¿Un descafeinado tiene cafeína?

La respuesta es sí. Muy poca, pero no es 0,0. El descafeinado, consumido habitualmente con leche, procede de unos granos a los que se les elimina, mediante diferentes técnicas, un 97% de la cafeína justo antes de tostarlos y molerlos. Su color y sabor suele ser ligeramente más suave, mientras que su valor nutricional es muy similar. Una taza de este tipo de café suele contener entre 3 y 4 miligramos de cafeína, una cantidad muy pequeña si la comparamos con el original o un refresco de cola. ¿Pueden tomarlo los niños? «A partir de los ocho o nueve años no habría problema, pero nunca como sustituto de la leche y siempre sin azúcar».

## EL DATO

# 2.600

millones es el número de tazas de café que se sirven a diario en todo el mundo. ¿Y sabes qué país es el más cafetero? Pues ni Colombia ni Brasil. Los finlandeses son los que más consumen, con una media de 12 kilos al año por persona, el doble que los españoles, que ocupamos el puesto 19 en el ranking mundial de amantes de esta infusión.

## ¡CUÁNTA CAFEÍNA!

Reign Melón	200 mg.	en el envase manía de medio litro.
Nocco Juicy	181,5 mg.	en la lata de 300 ml.
Melba	160 mg.	en el envase de 500 ml.
Burn	160 mg.	en el envase de 500 ml.
Original	160 mg.	en el envase de medio litro.
Monster	100 mg.	por taza.
Energ	45 mg.	por lata de cola

