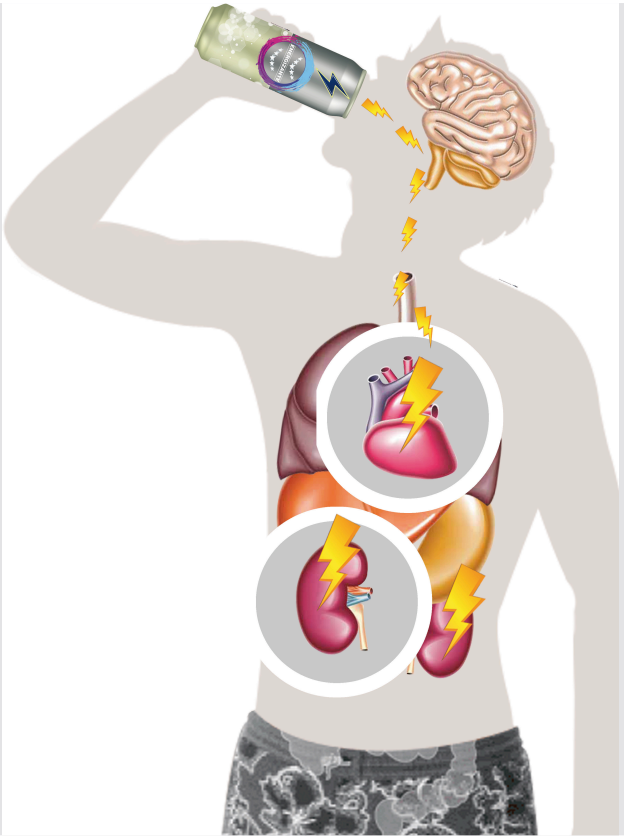
NACIONAL

Advierte SEDESA riesgos en la salud de los jóvenes por consumo de bebidas energéticas

14 de julio de 2026 · 2 min de lectura



La Secretaría de Salud de la Ciudad de México (SEDESA) advirtió que el consumo de bebidas energéticas en jóvenes no sólo causa obesidad por su alto contenido de azúcares, sino también otras enfermedades, como taquicardias, hipertensión, arritmia, trastorno de sueño, ansiedad, dependencia a la cafeína, así afectaciones al desarrollo físico y emocional.



A través de un informe enviado al Congreso de la Ciudad, la SEDESA explica que la ingesta de estas bebidas es cada vez más frecuente y excesiva, lo que deriva en riesgo importante para la salud de los jóvenes, quienes también suelen consumirlas en cocteles con alcohol, como “Jagerbomb”, también conocido como “Perla Negra”.



Además, el informe señala que es falsa la mercadotecnia sobre que estos productos son potenciadores de concentración y supuestamente mejoran el rendimiento deportivo, y aclara que las sustancias estimulantes, como la taurina y cafeína, tienen un efecto negativo en la salud física, emocional y mental.



La SEDESA también destaca que es necesario fortalecer estrategias de promoción de salud y prevención dirigidas a jóvenes y niños, sobre todo a estos últimos, porque pronto entrarán a la etapa de la adolescencia, a fin de que puedan identificar los efectos nocivos asociados al consumo de este tipo de bebidas.

De acuerdo con la SEDESA también es necesario un programa de nutrición de la infancia y adolescencia, vigilar el estado de nutrición en planteles escolares, además de capacitar a docentes y tutores para fomentar hábitos saludables, como dormir el tiempo suficiente, programar tareas escolares, ingerir más agua en lugar de bebidas azucaradas o energetizantes, insistir en el desayuno, comer frutas como fuente de energía natural, y hacer ejercicio.



Publicado en Punto de Referencia. Dirección original: https://puntodereferencia.mx/nacional/advierte-sedesa-riesgos-en-la-salud-de-los-jovenes-por-consumo-de-bebidas-energeticas
Descargado el 21 de noviembre de 2026.