



Consejo General de Colegios Oficiales
de Enfermería de España

Te cuidamos toda la vida



NOTA DE PRENSA

[Accede a la nota de prensa y totales aquí](#)

La evidencia científica respalda las políticas de salud pública que ya aplican dos CCAA

El Consejo General de Enfermería pide prohibir la venta de bebidas energéticas a menores en toda España

- **Baleares se suma a Galicia y prohíbe la venta de bebidas energéticas a los menores de edad dentro de su comunidad autónoma, una normativa que está en desarrollo por parte del Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030.**
- **“Desde la profesión enfermera valoramos positivamente esta medida, aunque debemos ser rigurosos: existe evidencia sobre los riesgos de estas bebidas, pero todavía hay poca evidencia directa de que prohibir su venta consiga reducir por sí solo su consumo o mejorar la salud de los adolescentes a largo plazo”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del Consejo General de Enfermería (CGE).**
- **Desde el CGE se aboga por lanzar campañas de concienciación masivas y seguir investigando sobre los riesgos de este tipo de productos para poder llegar a establecer políticas de salud pública que protejan a la población de manera óptima.**

Madrid, 31 de agosto de 2026.- Las bebidas energéticas, por sus altas dosis de cafeína y otros estimulantes, tienen un impacto negativo directo en nuestra salud. Por ello, desde el Consejo General de Enfermería (CGE) se pide la prohibición de su consumo en menores de edad. Además, se insta a la prohibición de venta, así como a mejorar las campañas de información para que la población entienda el riesgo que entrañan para la salud.

En este momento, desde el Ministerio de Derechos Sociales, Consumo y Agenda 2030 se está desarrollando una normativa para prohibir la venta de todas las bebidas

energéticas a menores. Una medida que ya se ha empezado a aplicar en algunos territorios españoles como Galicia y, desde hace unas semanas, Baleares. Todavía falta una política efectiva, unificada y adaptada a la situación actual aplicada a todo el territorio español.

“Desde la profesión enfermera valoramos positivamente esta medida del Gobierno, aunque debemos ser rigurosos: existe evidencia sobre los riesgos de estas bebidas, pero todavía hay poca evidencia directa de que prohibir su venta consiga reducir por sí solo su consumo o mejorar la salud de los adolescentes a largo plazo”, explica Florentino Pérez Raya, presidente del CGE.

El representante de las más de 358.000 enfermeras españolas destaca la importancia de lanzar campañas de concienciación masivas y seguir investigando sobre los riesgos de este tipo de productos para poder llegar a establecer políticas de salud pública que protejan a la población de manera óptima.

Proteger a los menores de edad

Héctor Nafría, enfermero responsable de la Unidad de Cultura Científica y de la Innovación (UCC+I) del CGE, recuerda por su parte que estas medidas no deben nacer desde la idea de “alarmar o criminalizar a los jóvenes”, sino que debe imperar la idea de “protegerlos frente a productos con grandes cantidades de cafeína que, además, se comercializan mediante formatos, sabores y campañas especialmente atractivos para ellos”.

“La evidencia indica que estas bebidas pueden alterar el sueño, aumentar el nerviosismo y la ansiedad y producir efectos cardiovasculares, como elevación de la presión arterial o palpitaciones. Una lata de medio litro puede contener unos 160 miligramos de cafeína, una cantidad que, para un adolescente de 50 kilos, supera ligeramente el nivel diario de referencia establecido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria”, desarrolla el enfermero.

El problema del consumo de estas medidas no es algo minoritario. Según ESTUDES 2025, el 38,4% de los estudiantes españoles de 14 a 18 años había consumido bebidas energéticas durante el último mes y el 15,2% las había mezclado con alcohol.

Más estudios e investigación

“Por tanto, consideramos razonable restringir su venta a menores aplicando un principio de prevención. Pero no debemos presentar la prohibición como una solución cuya eficacia ya esté demostrada. Para saber si funciona será necesario evaluar si disminuyen

realmente el acceso, el consumo y los problemas de salud, y comprobar que no aparecen vías alternativas de compra”, concluye el enfermero.

Marilourdes de Torres, coordinadora del comité científico de la Asociación de Enfermeras de Nutrición y Dietética (AdENyD), pone el foco sobre la importancia de cambiarle el nombre a estas bebidas para dejar de “confundirlas” con las denominadas “bebidas refrescantes”. “En realidad son bebidas estimulantes, por su elevada concentración de cafeína, azúcares, taurina y otros ingredientes. Deberían empezar a denominarse así para entender su impacto en la salud”, asegura.

Desde la asociación defienden la importancia de ajustar la normativa a parámetros concretos de los ingredientes de las bebidas. La propuesta hecha desde Consumo es prohibir la venta de todas las bebidas energéticas a menores de 16 años, y que esta prohibición se ampliará a los menores de 18 en el caso de las bebidas que tienen más de 32 miligramos de cafeína por cada 100 mililitros.

Prohibición por miligramos

De Torres propone que la medida sea la prohibición a menores de 18 años en el momento que las bebidas acumulen 15 miligramos por cada 100 mililitros. Y, además, que los envases de venta de estas bebidas no superen nunca los 250 mililitros. “Si está controlada la cantidad, pero es una bebida de medio litro, no tiene mucho sentido”, indica.

Añade la necesidad de prohibir su venta en máquinas de vending, que en los comercios se coloquen junto a las bebidas alcohólicas y no junto a las denominadas “refrescantes”, así como que en los envases haya advertencias visibles de que su consumo no está recomendado para menores de edad y embarazadas. “Estas bebidas no tienen propiedades saludables, y este es el mensaje que tiene que calar”, concluye.