

Fecha: 13-05-2025

Fuente: Aquí Te Dateamos

Título: **Boom de las bebidas energéticas: opciones saludables ganan terreno en la industria**

Visitas: 425

VPE: 1.696

Favorabilidad: ☐ No Definida

Link: <https://aquitedateamos.cl/boom-de-las-bebidas-energeticas-opciones-saludables-ganan-terreno-en-la-industria/>

La ingesta de este tipo de bebidas sigue incrementándose en el país, mientras expertos alertan sobre sus consecuencias. <p>Frente a este escenario, surge una alternativa natural sin aditivos ni azúcar añadida que busca revolucionar el mercado y brindar una apuesta más saludable. </p> <p> El consumo de bebidas energéticas en el país sigue creciendo con fuerza.

Según datos de la OCDE y el Ministerio de Salud, cerca del 25% de los escolares declaró haberlas ingerido en el último año, mientras que el consumo per cápita de estas bebidas y las deportivas alcanzó los 3,11 litros en 2023.

Las proyecciones apuntan a un crecimiento sostenido de casi un 8% entre 2025 y 2034. <p> <p> Estudiantes, trabajadores jóvenes y deportistas son los principales consumidores. ¿La razón? La búsqueda de energía rápida para estudiar, rendir mejor o simplemente mantenerse activos por más tiempo. Sin embargo, detrás del impulso momentáneo, hay alertas que no se pueden ignorar. </p> <p> Las bebidas energéticas tradicionales contienen altos niveles de cafeína, azúcar, sodio y aditivos como guaraná o taurina. “Estas formulaciones pueden generar efectos adversos en la salud cardiovascular, digestiva y emocional.

Su consumo frecuente se ha relacionado con hipertensión, sobrepeso, taquicardia y ansiedad”, advierte Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la **Universidad Bernardo OHiggins (UBO)**. <p> <p> La especialista también recomienda poner atención a la etiqueta: hay productos que concentran hasta 500 mg de cafeína por porción, más del doble de la dosis segura para un adulto. “Ese nivel de estimulación puede provocar síntomas como ansiedad, sudoración excesiva, trastornos del sueño o incluso alteraciones cardíacas. No es extraño ver consultas por malestares asociados a su consumo en servicios de urgencia”, precisa la académica. </p> <p> Una opción revolucionaria</p> <p> En este contexto, la industria comienza a explorar caminos alternativos. Una de las propuestas más innovadoras es la de Kombuchacha, el reconocido emprendimiento nacional que desde La Araucanía lanzó las primeras bebidas energéticas 100% naturales y orgánicas hechas en Chile. Con una base de kombucha fermentada, estas nuevas variedades entregan un impulso real, libre de azúcar añadida, preservantes y estimulantes artificiales. </p> <p> “Desarrollamos estas recetas durante más de dos años. Queríamos ofrecer energía real desde ingredientes nobles, sin efectos colaterales.

Está diseñada para quienes quieren sentirse activos y cuidar su cuerpo al mismo tiempo”, explica María Prieto, fundadora de Kombuchacha, empresa reconocida entre las 5 de mejor índice de triple impacto en la industria de las bebidas. <p> <p> Las nuevas etiquetas negras de la marca combinan tradición, ciencia y sabor. Mate Energía Natural ofrece un impulso sostenido gracias a esta hierba milenaria, junto a un suave toque cítrico y antioxidantes naturales. Por su parte, Maqui Energía Natural aprovecha el poder de este fruto silvestre chileno, reconocido por sus propiedades antiinflamatorias, en una mezcla refrescante compuesta por té verde y menta. </p> <p> “Estas nuevas variedades, recomendadas para mayores de 15 años, son una respuesta clara a la necesidad de sentirse más vital y activo, pero a la vez cuidar la salud.

Queremos mostrar que eso es posible tomando justamente lo mejor de los elementos presentes en la naturaleza”, agrega Prieto. <p> <p> En cuanto al consumo generalizado, la especialista de la **UBO** resalta la importancia de diversificar la oferta para no normalizar el uso de estimulantes como única vía para mejorar el rendimiento.

“Muchas veces, el cansancio o la falta de concentración tienen otras causas que requieren abordajes distintos, como el sueño, la hidratación o la alimentación equilibrada”, añade. <p> <p> Bajo este escenario, y a medida que el mercado sigue expandiéndose, también lo hace la conciencia de los consumidores. En esa transición, alternativas como las de Kombuchacha abren la puerta a una nueva generación de bebidas funcionales que resaltan por ser vivas, saludables y más respetuosas, basadas en prácticas responsables en términos medioambientales. </p>

Boom de las bebidas energéticas: opciones saludables ganan terreno en la industria

maqui, 13 de mayo de 2025, Fuente: Aquí Te Dateamos

La ingesta de este tipo de bebidas sigue incrementándose en el país, mientras expertos alertan sobre sus consecuencias. Frente a este escenario, surge una alternativa natural sin aditivos ni azúcar añadida que busca revolucionar el mercado y brindar una apuesta más saludable.

El consumo de bebidas energéticas en el país sigue creciendo con fuerza. Según datos de la OCDE y el Ministerio de Salud, cerca del 25% de los escolares declaró haberlas ingerido en el último año, mientras que el consumo per cápita de estas bebidas y las deportivas alcanzó los 3,11 litros en 2023. Las proyecciones apuntan a un crecimiento sostenido de casi un 8% entre 2025 y 2034.

Estudiantes, trabajadores jóvenes y deportistas son los principales consumidores. ¿La razón? La búsqueda de energía rápida para estudiar, rendir mejor o simplemente mantenerse activos por más tiempo. Sin embargo, detrás del impulso momentáneo, hay alertas que no se pueden ignorar.

Las bebidas energéticas tradicionales contienen altos niveles de cafeína, azúcar, sodio y aditivos como guaraná o taurina. “Estas formulaciones pueden generar efectos adversos en la salud cardiovascular, digestiva y emocional. Su consumo frecuente se ha relacionado con hipertensión, sobrepeso, taquicardia y ansiedad”, advierte Ximena Rodríguez, directora de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Bernardo OHiggins (UBO).

La especialista también recomienda poner atención a la etiqueta: hay productos que concentran hasta 500 mg de cafeína por porción, más del doble de la dosis segura para un adulto. “Ese nivel de estimulación puede provocar síntomas como ansiedad, sudoración excesiva, trastornos del sueño o incluso alteraciones cardíacas. No es extraño ver consultas por malestares asociados a su consumo en servicios de urgencia”, precisa la académica.

Una opción revolucionaria

En este contexto, la industria comienza a explorar caminos alternativos. Una de las propuestas más innovadoras es la de Kombuchacha, el reconocido emprendimiento nacional que desde La Araucanía lanzó las primeras bebidas energéticas 100% naturales y orgánicas hechas en Chile. Con una base de kombucha fermentada, estas nuevas variedades entregan un impulso real, libre de azúcar añadida, preservantes y estimulantes artificiales.

“Desarrollamos estas recetas durante más de dos años. Queríamos ofrecer energía real desde ingredientes nobles, sin efectos colaterales. Está diseñada para quienes quieren sentirse activos y cuidar su cuerpo al mismo tiempo”, explica María Prieto, fundadora de Kombuchacha, empresa reconocida entre las 5 de mejor índice de triple impacto en la industria de las bebidas.

Las nuevas etiquetas negras de la marca combinan tradición, ciencia y sabor. Mate Energía Natural ofrece un impulso sostenido gracias a esta hierba milenaria, junto a un suave toque cítrico y antioxidantes naturales. Por su parte, Maqui Energía Natural aprovecha el poder de este fruto silvestre chileno, reconocido por sus propiedades antiinflamatorias, en una mezcla refrescante compuesta por té verde y menta.

“Estas nuevas variedades, recomendadas para mayores de 15 años, son una respuesta clara a la necesidad de sentirse más vital y activo, pero a la vez cuidar la salud. Queremos mostrar que eso es posible tomando justamente lo mejor de los elementos presentes en la naturaleza”, agrega Prieto.

En cuanto al consumo generalizado, la especialista de la UBO resalta la importancia de diversificar la oferta para no normalizar el uso de estimulantes como única vía para mejorar el rendimiento. “Muchas veces, el cansancio o la falta de concentración tienen otras causas que requieren abordajes distintos, como el sueño, la hidratación o la alimentación equilibrada”, añade.

Bajo este escenario, y a medida que el mercado sigue expandiéndose, también lo hace la conciencia de los consumidores. En esa transición, alternativas como las de Kombuchacha abren la puerta a una nueva generación de bebidas funcionales que resaltan por ser vivas, saludables y más respetuosas, basadas en prácticas responsables en términos medioambientales.