Estudios DE Calidad PROFECO

Cafeína en alimentos y bebidas no alcohólicas

Conoce la cantidad de cafeína que contienen algunos de los productos que consumes.

Tiempo de lectura: 10 minutos.

La cafeína ha sido consumida en todo el mundo durante siglos, y aunque la fuente más conocida es el café, existe en el mercado una amplia gama de productos que la contienen como el té, chocolate, helados, refrescos de cola y recientemente las mal llamadas bebidas energéticas, que son en realidad bebidas adicionadas con cafeína. Conoce los resultados del Estudio de Calidad a estos productos.

NORMATIVIDAD

Las normas que como referencia se emplearán en el estudio son las siguientes:

- **NOM-002-SCFI-2011.** Productos preenvasados-Contenido neto-Tolerancias y métodos de verificación.
- **NOM-051-SCFI/SSA1-2010.** Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria.
- **ACUERDO** por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias.
- **NOM-218-SSA1-2011,** Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba.

FICHA TÉCNICA

Periodo del estudio: del 16 de octubre del 2020 al 15 de enero del 2021.
Periodo de adquisición del producto: del 16 al 22 de octubre del 2020.
Marcas analizadas: 74.
Pruebas realizadas: 212.

CAFEÍNA EN LA DIETA

De acuerdo a la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), la cafeína puede ser parte de una dieta saludable, pero en exceso puede poner en peligro tu salud. Recuerda que el término "demasiado" puede variar de una persona a otra dependiendo de factores como el peso, medicamentos y la sensibilidad individual.

Sensibilidad a la cafeína

El efecto que tiene esta sustancia en las personas depende de la sensibilidad a la misma y qué tan rápido la asimilan.

En términos generales, cuanto menor sea el tamaño de la persona, menor será la cantidad de cafeína necesaria para producir efectos secundarios, pero la sensibilidad a la cafeína se ve afectada en gran medida por la ingesta diaria de esta.

Las personas que toman regularmente bebidas que contienen cafeína desarrollan rápidamente una menor sensibilidad, esto significa que necesitan dosis más elevadas para obtener los mismos efectos que una persona que no toma este tipo de bebidas con frecuencia.

Cafeína y adultos

Para los adultos sanos, la FDA ha mencionado que ingerir 400 mg al día es una cantidad que en general no se relaciona con efectos negativos peligrosos.

Cafeína y niños

Los niños son más sensibles a la cafeína y pueden sentir los efectos por mayor tiempo, por ello, en la modificación a la norma NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", se incluyó que los productos que adicionen cafeína deben declararla de forma específica en ingredientes, además deben incluir la leyenda precautoria "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS".

CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Fuentes
"Cafeína: un nutriente, un fármaco, o una droga de abuso", en https://www.redalyc.org/pdf/2891/289122084002.pdf
"Cafeína", página de internet: https://www.efsa.europa.eu/es/topics/topic/caffeine
"Al grano: ¿cuánta cafeína es demasiada?", en https://www.fda.gov/consumers/articulos-en-espanol/al-grano-cuanta-cafeina-es-demasiada
"Restricción de la ingesta de cafeína durante el embarazo", en https://www.who.int/elena/titles/caffeine-pregnancy/es/

Niveles permitidos de cafeína

En México, el "ACUERDO por el que se determinan los aditivos y coadyuvantes en alimentos, bebidas y suplementos alimenticios, su uso y disposiciones sanitarias", emitido por la Secretaría de Salud (SS), establece lo siguiente:

Producto	Cafeína máximo	
	mg/l	mg/100ml
Helados, sorbetes y bases para helados	400 mg/l	40 mg/ 100 ml
Bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l	20 mg/ 100 ml
Bebidas saborizadas no alcohólicas congeladas	200 mg/l	20 mg/ 100 ml
Jarabes y concentrados para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Concentrados de manufactura para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Polvos para preparar bebidas saborizadas no alcohólicas	200 mg/l*	20 mg/ 100 ml*
Bebidas adicionadas con cafeína	330 mg/l	33 mg/ 100 ml

*Límite máximo en el producto listo para el consumo.

Leyendas de advertencia

En un recuadro en letras mayores a la de los ingredientes se establecerán las siguientes leyendas de advertencia "No se recomienda su consumo por niños menores de 12 años, mujeres embarazadas o lactando, personas sensibles a la cafeína, ni la mezcla con bebidas alcohólicas".

Bebidas adicionadas con cafeína

Las regula la NOM-218-SSA1-2011, Productos y servicios. Bebidas saborizadas no alcohólicas, sus congelados, productos concentrados para prepararlas y bebidas adicionadas con cafeína. Especificaciones y disposiciones sanitarias. Métodos de prueba, en la cual se les define como: "los productos elaborados por la disolución en agua para uso y consumo humano, de azúcares, ingredientes opcionales, adicionados o no de aditivos que pueden estar o no carbonatadas y con un contenido mayor de 20 mg de cafeína por 100 ml de producto y no debe contener más de 33 mg."

Dicha norma no incluye al café, sucedáneos del café, té e infusiones de hierbas. Por otro lado, debe declararse en la lista de ingredientes, seguido del contenido exacto de cafeína expresado en mg/100 ml, que debe corresponder al total e incluir las siguientes leyendas: "No consumir más de __ unidades al día" (en el espacio en blanco indicar la cantidad correspondiente, dependiendo de la concentración de cafeína, en ningún caso la ingesta de cafeína por el consumo de estas bebidas debe exceder de 165 mg de cafeína por día).

CONOCE EL ESTUDIO

Se analizaron

74 productos

21	Cafés solubles puros
8	Cafés solubles mezclados con azúcar
1	Café puro tostado y molido
1	Café tostado y molido con azúcar
15	Tés
2	Chocolates
1	Semillas de girasol
12	Refrescos de cola
1	Bebida sin cafeína
1	Helado
8	Bebidas con cafeína
1	Bebida de té
2	Polvos para preparar bebida con té

Se evaluó:

Etiquetado
Deben cumplir con los requisitos de la NOM-051-SCFI/SSA-2010. "Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados. Información comercial y sanitaria", destacando que la información ostentada fuera veraz y no confundiera al consumidor sobre su composición.

Contenido neto
El cumplimiento con el contenido neto declarado.

Contenidos de cafeína
Se determinaron mediante cromatografía de líquidos de alta resolución (HPLC), ya que la cafeína se absorbe rápida y completamente alcanzando una concentración máxima en plasma a los 30 minutos.

RECOMENDACIONES

Evita la cafeína antes de irte a dormir
Esconde los síntomas del cansancio por lo que si la consumes durante la cena puede mantenerte despierto a la hora de acostarte.

Lee las etiquetas
Siempre revisa cuidadosamente las etiquetas de los refrescos de cola y bebidas, ya que adicionan o contienen cafeína y la modificación a la norma de etiquetado les exige la leyenda "CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS". Evita que los niños las consuman.

Evita consumirla si estás embarazada
El consumo de cafeína no está recomendado durante el embarazo. La Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA por sus siglas en inglés) señala que no tiene efectos perjudiciales para la salud del feto un consumo de 200 mg al día procedente de todas las fuentes. Sin embargo, la FDA recomienda consultar con tu médico si necesitas consumirla.

Modera su ingesta
El consumo excesivo de cafeína puede causar insomnio, nerviosismo, ansiedad, frecuencia cardiaca acelerada, malestar estomacal, náuseas y dolor de cabeza, lo que depende del grado de sensibilidad de la persona, por lo cual deben consumirla con moderación quienes toman tranquilizantes, antidepresivos y quienes padecen alguna enfermedad digestiva.

CAFÉ SOLUBLE PURO

¿QUIÉN ES QUIÉN EN LOS PRECIOS

Cuadro Comparativo de Precios Promedios, Mínimos y Máximos de "Cafeína en alimentos y bebidas" en la Ciudad de México y Zona Metropolitana, Oaxaca y Tuxtla Gutiérrez Precios levantados del 15 al 19 de febrero y antes de 1 de marzo del 2021.

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Aurrera	Café Combate	Café Garat Gourmet	Café Punta del Cielo	CAFIVER negro café
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble 100% puro / México / 50 g	Café soluble aglomerado / México / 100 g y 50 g	Café puro soluble 100% arábica / México / 125 g	Café arabiga 100% Mexicano soluble liofilizado / México / 110 g	Café soluble 100% puro / México / 45 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**2.4 g/100 g base seca**	**2.7 g/100 g base seca**	**2.7 g/100 g base seca**	**3.5 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**57.8 mg/ 200 ml**	**48.1 mg/ 200 ml**	**54.2 mg/ 200 ml**	**53.6 mg/ 200 ml**	**69.0 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.
** Precios obtenidos en Internet el 1 de marzo del 2021. No se incluyó Veracruz en el monitoreo.

Marca	Great Value	Great Value Gourmet	Great Value Gourmet	JACOBS GOURMET SUAVE BLEND	Ke! Precio
Denominación País de Origen Presentación	Café 100% puro soluble / México / 200 g	Café puro soluble sabor chocolate / Colombia / 50 g	Café puro soluble liofilizado / Colombia / 100 g	Café soluble 100% puro / Rusia / 190 g	Café 100% puro soluble / México / 200 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**4.0 g/100 g base seca**	**2.3 g/100 g base seca**	**2.9 g/100 g base seca**	**3.5 g/100 g base seca**	**4.3 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**80.0 mg/ 200 ml**	**46.4 mg/ 200 ml**	**58.0 mg/ 200 ml**	**70.0 mg/ 200 ml**	**86.8 mg/ 200 ml**

Productos ordenados alfabéticamente.

CAFÉ SOLUBLE PURO

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Los Portales de Córdoba Internacional	NESCAFÉ CLÁSICO	NESCAFÉ Taster´s Choice	ORO 24 KILATES
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble 100% puro / México/ 205 g	Café 100% puro soluble / México / 60 g, 120 g y 225 g	Café 100% puro soluble / E.U.A. / 48 g	Microesferas de café soluble 100% puro / 75 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**3.4 g/100 g base seca**	**2.5 g/100 g base seca**	**4.2 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**57.0 mg/ 200 ml**	**67.3 mg/ 200 ml**	**50.0 mg/ 200 ml**	**83.2 mg/ 200 ml**

CAFÉ TOSTADO Y MOLIDO CON AZÚCAR

Marca	Combate
Denominación País de Origen Presentación	Café tostado y molido y 20% de azúcar caramelizada/ México/250 g
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**1.0 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**72.1 mg/ 200 ml**

CAFÉ PURO MOLIDO Y TOSTADO

Marca	Café Combate
Denominación País de Origen Presentación	Café de altura 100% puro tostado y molido / México / 500 g
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**1.3 g/ 100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**89.6 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.

Productos ordenados alfabéticamente.

CAFÉ PURO SOLUBLE DESCAFEINADO

Marca	Café Combate	CAFIVER negro café	GOLDEN HILLS	Los Portales de Córdoba	NESCAFÉ Decaf
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble aglomerado descafeinado / México / 100 g	Café soluble 100% puro descafeinado / México / 45 g	Café descafeinado soluble / México/ 100 g	Café soluble 100% puro descafeinado/ México/ 180 g	Café 100% puro soluble descafeinado / México / 40 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.17 g/100 g base seca**	**0.12 g/100 g base seca**	**0.09 g/100 g base seca**	**0.08 g/100 g base seca**	**0.13 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**3.4 mg/ 200 ml**	**2.4 mg/ 200 ml**	**1.8 mg/ 200 ml**	**1.6 mg/ 200 ml**	**2.6 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.
** Precios obtenidos en Internet el 1 de marzo del 2021. No se incluyó Veracruz en el monitoreo.

Marca	NESCAFÉ Taster´s Choice	ORO
Denominación País de Origen Presentación	Café 100% puro soluble descafeinado / E.U.A. / 48 g	Café soluble 100% puro descafeinado / México / 175 g
Información al consumidor	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.10 g/100 g base seca**	**0.16 g/ 100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**2.0 mg/ 200 ml**	**3.2 mg/ 200 ml**

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO DESCAFEINADO

Marca	Legal Descafeinado
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble descafeinado mezclado con azúcar/México/180
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**0.2 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g	**4.5 mg/ 200 ml**

CAFÉ SOLUBLE MEZCLADO

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	Legal	NESCAFÉ Dolca	NESCAFÉ Dolca	GOLDEN HILLS
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble mezclado con azúcar/México/200 g, 180 g, 100 g y 50 g	Café soluble mezclado con caramelo sabor a canela y piloncillo/México/170 g	Café soluble mezclado con caramelo/México/46 g, 80 g y 170 g	Café mezclado soluble/México/100 g
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.9 g/100 g base seca**	**2.4 g/100 g base seca**	**2.3 g/100 base seca**	**1.4 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**58.9 mg/ 200 ml**	**48.9 mg/ 200 ml**	**46.9 mg/ 200 ml**	**27.4 mg/ 200 ml**

Marca	Los Portales de Córdoba	Café Combate	Kâapeh
Denominación País de Origen Presentación	Café soluble mezclado con azúcar/México/ 80 g	Café soluble aglomerado mezclado con azúcar/ México/100 g	Café soluble mezclado con azúcar/México/200 g
Información al consumidor	✔	✔	✔
Cafeína g/100 g	**2.1 g/100 g base seca**	**1.9 g/100 g base seca**	**2.0 g/100 g base seca**
mg cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g	**41.6 mg/ 200 ml**	**38.0 mg/ 200 ml**	**39.2 mg/ 200 ml**

*Precios obtenidos en Internet.

Productos ordenados alfabéticamente.

HELADO

Marca	NESTLÉ
Denominación País de Origen Presentación	Helado de grasa vegetal sabor a café con jarabe sabor a moka y chispas de chocolate pasión de Mokaccino/ México/ 1.3 L
Información al consumidor	✔
Cafeína g/100 g	**0.04 g/100 g**
mg de cafeína por 100 g de producto aproximadamente 2 bolas de helado	**40 mg/100 g**

SEMILLAS DE GIRASOL

Marca	Sin marca
Denominación País de Origen Presentación	Semillas de girasol Aligonza/ México/a granel
Información al consumidor	**No aplica**
Cafeína g/100 g	**No contiene**
mg de cafeína por 100 g de producto	**No contiene**

CHOCOLATES

Marca	Lindt EXCELLENCE	TURIN
Denominación País de Origen Presentación	Chocolate amargo 95% Cacao/E.U.A./ 80 g	Chocolates semiamargos rellenos con ganache sabor a café/México/100 g
Información al consumidor	✔	✔
Cafeína g/100 g	**0.08 g/100 g**	**0.04 g/100 g**
mg de cafeína por 100 g de producto	**80 mg/100 g**	**40 mg/100 g**

REFRESCOS

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

Marca	CocaCola	CocaCola light	CocaCola sabor original	CocaCola sin azúcar
Denominación País de Origen Presentación	Refresco sin azúcar con extracto de café / México / 235 ml	Refresco sin calorías/ México / 355 ml	Refresco reducido azúcar / México / 355 ml	Refresco sin azúcar / México / 355 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	13.3 mg/100 ml	12.7 mg/100 ml	9.7 mg/100 ml	9.6 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	33.2 mg/250 ml	31.7 mg/250 ml	24.3 mg/250 ml	24.0 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	31.2 mg/envase	45.0 mg/envase	34.5 mg/envase	34.1 mg/envase

Marca	Dr Pepper	Dr Pepper	Dr Pepper light	pepsi
Denominación País de Origen Presentación	Refresco / México / 600 ml	Refresco / México / 355 ml	Refresco sin calorías / México / 600 ml	Refresco sabor cola / México / 600 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	11.4 mg/100 ml	11.8 mg/100 ml	10.8 mg/100 ml	10.6 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	28.6 mg/250 ml	29.5 mg/250 ml	27.1 mg/250 ml	26.6 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	68.5 mg/envase	41.8 mg/envase	65.0 mg/envase	63.8 mg/envase

Productos ordenados alfabéticamente.

Marca	pepsi BLACK	pepsi light	Red Cola	Red Cola light
Denominación País de Origen Presentación	Refresco sabor cola, sin azúcar, sin calorías / México / 355 ml	Refresco sabor cola, sin azúcar, sin calorías / México / 355 ml	Refresco / México / 600 ml	Refresco sin calorías / México / 500 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	12.0 mg/100 ml	12.4 mg/100 ml	8.5 mg/100 ml	8.6 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	30.0 mg/250 ml	31.0 mg/250 ml	21.2 mg/250 ml	21.5 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	42.6 mg/envase	43.9 mg/envase	50.8 mg/envase	42.9 mg/envasee

BEBIDA DE COLA SIN CAFEÍNA

Marca	CocaCola
Denominación País de Origen Presentación	Bebida refrescante aromatizada Sin Cafeína / España / 330 ml
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 ml	No contiene
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	No contiene
mg de cafeína por un envase	No contiene

BEBIDAS CON CAFEÍNA

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

$3 $14

$49 $20

$8 $37

$7 $36

Marca	AMPER ENERGY ON THE GO	b:oost_ active energy	JUICE MONSTER ENERGY + jugo	M MONSTER ENERGY
Denominación País de Origen Presentación	Bebida carbonatada adicionada con cafeína / México /473 ml	Bebida carbonatada con cafeína / México / 235 ml	Bebida Carbonatada con jugo de Frutas Mango Loco / México / 473	Bebida Carbonatada / México / 473 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	31.6 mg/100 ml	19.1 mg/100 ml	18.8 mg/100 ml	31.8 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	79.0 mg/250 ml	47.8 mg/250 ml	47.0 mg/250 ml	79.5 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	149.4 mg/envase	44.9 mg/envase	89.0 mg/envase	150.5 mg/envase

$14 $48

$16 $40

$16 $40

$2 $12

Marca	RedBull Energy Drink	RedBull SUGAR FREE	RedBull THE TROPICAL EDITION	VIVE100% GOYI
Denominación País de Origen Presentación	Bebida Carbonatada / E.U.A / 355 ml	Bebida Carbonatada sin azúcar / E.U.A / 250 ml	Bebida Carbonatada / Austria / 250 ml	Bebida carbonatada adicionada con cafeína sabor Mora azul / México / 500 ml
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	18.7 mg/100 ml	17.9 mg/100 ml	18.5 mg/100 ml	32.3 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	46.8 mg/250 ml	44.7 mg/250 ml	46.2 mg/250 ml	80.8 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	66.5 mg/envase	44.7 mg/envase	46.2 mg/envase	161.5 mg/envase

Productos ordenados alfabéticamente.

BEBIDA DE TÉ

$2 $13

Marca	fuzetea
Denominación País de Origen Presentación	Bebida a base de Té negro (Camellia sinensis con 1% de jugo) / México / 600 ml
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 ml	4.2 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	10.4 mg/250 ml
mg de cafeína por un envase	24.9 mg/envase

POLVOS PARA PREPARAR BEBIDAS CON TÉ

$39 $8

$29 $7

Marca	NATURE´S FACTORY	NESTEA
Denominación País de Origen Presentación	Bebida Carbonatada / E.U.A / 355 ml	Té negro sabor a limón. Té negro soluble sabor a limón sin azúcar añadido contiene azúcares provenientes de los ingredientes / México / 25 g
Información al consumidor	✔	✔
mg de cafeína por 100 ml	1.2 mg/100 ml	3.4 mg/100 ml
mg de cafeína por un vaso de 250 ml	3.0 mg/250 ml	8.4 ml/250 ml
mg de cafeína por todo el producto 2 l	24.0 mg/2 l	67.5 mg/2 l

TÉS

$143 $70

$58 $17

$352 $113

$199 $40

Marca	BIGELOW	Doblett	FOUR O´CLOCK	HEATH AND HEATHER
Denominación País de Origen Presentación	Chai con Especias Té Negro / E.U.A. / 49 g (20 pzas. de 2.45 g)	Té Verde contiene cafeína / México / 30 g (20 bolsas de 1.5 g)	Té Negro / Canadá / 32 g (16 bolsas de 2 g)	Té verde y cúrcuma orgánico contiene cafeína / Gran Bretaña / 40 g (20 tés)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	1.23 g/100 g	1.41 g/100 g	1.87 g/100 g	1.52 g/100 g
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	30.1 mg/200 ml	21.2 mg/200 ml	37.4 mg/200 ml	30.4 mg/200 ml

TÉS

Precios:
- Precio 100 g / 100 ml
- Precio promedio
- Precio único encontrado

Simbología
- ✔ Completa

$193 $29

$52 $18

$92 $28

$182 $69

Marca	HORLEY TEA CLÁSICO	La Pastora / Té Negro	Remedy 24, R24VERDE	STASH TEA COMPANY
Denominación País de Origen Presentación	Té negro Assam India / España / 10 sobres de 1.5 g	México / 35.25 g (25 sobres de 1.41 g)	Té Verde Moringa Granada contiene cafeína / México / 30 g (20 sobres de Té)	Té Negro infusión herbácea / E.U.A. / 38 g (20 bolsitas)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**1.41 g/100 g**	**1.48 g/100 g**	**1.25 g/100 g**	**1.72 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**21.2 mg/200 ml**	**20.9 mg/200 ml**	**18.8 mg/200 ml**	**32.7 mg/ 200 ml**

TÉ DESCAFEINADO

$276 $69

$414 $113

Marca	BIGELOW	FOUR O´CLOCK
Denominación País de Origen Presentación	Té verde descafeinado / E.U.A. / 25 g (20 pzas. de 1.25 g)	Té Verde Descafeinado / Canadá / 27.2 g (16 bolsas de 1.7 g)
Información al consumidor	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.25 g/100 g**	**0.11 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**3.1 mg/200 ml**	**1.9 mg/200 ml**

Productos ordenados alfabéticamente.

TÉ SIN CAFEÍNA

$138 $55

$84 $16

$230 $92

$40 $27

Marca	alessa	Doblett	HEATH AND HEATHER	Remedy 24, R24HOJA
Denominación País de Origen Presentación	Chocolate Peppermint Tea sin cafeína / México / 40 g (20 bolsas de té)	Té de jengibre con limón sin cafeína / México / 19.2 g (16 bolsas de 1.2 g)	Té matutino vigorizante no contiene cafeína / Gran Bretaña / 40 g (20 tés)	Té de Menta Jengibre Manzanilla Sin cafeína / México / 30 g (20 sobres de Té)
Información al consumidor	✔	✔	✔	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.02 g/100 g**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**0.4 mg/200 ml**	**No contiene**	**No contiene**	**No contiene**

$375 $120

Marca	YOGI
Denominación País de Origen Presentación	Infusión Herbal con Rooibos y Cardamomo Jengibre Mango Sin cafeína / E.U.A. / 32 g (16 bolsitas de 2 g)
Información al consumidor	✔
mg de cafeína por 100 g	**0.01 g/100 g**
mg cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre	**0.2 mg/200 ml**

CONCLUSIONES

CUMPLEN EN CONTENIDO NETO

Todos los productos analizados cumplieron con el contenido neto declarado.

ETIQUETADO COMPLETO

Todas las marcas analizadas presentaron completa su información conforme a la NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Cabe resaltar que no se aplicó la modificación a la norma que entró en vigor a partir del 1 de octubre, ya que los productos fueron adquiridos antes de su entrada en vigor.

CUMPLEN CON LA SECRETARÍA DE SALUD

Todos los productos analizados que adicionan cafeína cumplen con las especificaciones establecidas por la Secretaría de Salud (SS). Sin embargo, es importante destacar que se debe tener cuidado con las cantidades que se consumen, ya que entre mayor cantidad de producto consumido al día aumenta la ingesta de cafeína.

NO CONTIENEN CAFEÍNA

Un mito de internet es que las semillas de girasol contienen cafeína.

CASI NO CONTIENEN CAFEÍNA

En el caso de los tés que se declaran sin cafeína prácticamente no contienen.

SÍ CONTIENEN CAFEÍNA

Los productos descafeinados tienen menos cafeína que sus contrapartes normales, pero aún contienen algo.

CONTENIDOS DE CAFEÍNA

Los rangos de contenidos de cafeína encontrados son:

Producto	Cafeína
Café puro soluble	46.4 a 86.8 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café puro molido y tostado	89. 6 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g
Café puro soluble descafeinado	1.6 a 3.4 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café soluble mezclado	27.4 a 58.9 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café soluble mezclado descafeinado	4.5 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 2 g
Café tostado y molido con azúcar	72.1 mg de cafeína en taza de 200 ml preparada con 1 cucharada de 7 g
Chocolate	40 a 80 mg de cafeína por 100 g de producto
Helado	40 mg de cafeína por 100 g de producto (aproximadamente 2 bolas de helado)
Semillas de girasol	No contiene
Refrescos de cola	21.2 a 33.2 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Bebida de cola sin cafeína	No contiene
Bebida con cafeína	44.7 a 80.8 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Bebida de té	10.4 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Polvos para preparar bebida de té	3.0 a 8.4 mg de cafeína en un vaso de 250 ml
Té	18.8 a 37.4 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre
Té sin cafeína	0 a 0.4 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre
Té descafeinado	1.9 a 3.1 mg de cafeína en una taza de 200 ml preparada con 1 bolsa o sobre