**El contenido de un Red Bull de 250 ml**

El Red Bull Energy Drink es sin duda la bebida energética más popular, hecho que confirmamos a través del sondeo que encontrarás en **la Revista del Consumidor** de Marzo. Estos son sus ingredientes principales:

**Piridoxina: 6.2 mg:** Mejor conocida como la vitamina B6, esta se encuentra en todos los vegetales, pero es muy abundante en alimentos como el hígado, nueces, leguminosas y plátanos.

**Niacina: 20.2 mg:** Es vitamina B3, la cual también se encuentra en muchos alimentos como pescado, harinas vegetales, carne, leguminosas y maíz.

**Taurina 1000 mg:** Se trata de uno de los aminoácidos más abundantes en los músculos y el sistema nervioso. El ejercicio intenso y las situaciones de estrés provocan una disminución de los niveles de taurina en el organismo porque lo que se adiciona en alimentos y/o suplementos alimenticios.

**Ácido pantoténico: 5mg:** Se trata de vitamina B5 que está involucrada en la producción de algunas hormonas y neurotransmisores, así como en el metabolismo de carbohidratos, grasas y proteínas. Se encuentra presente en todos los alimentos, por eso su nombre: “pantos” significa “en todas partes” en griego.

**Cafeína: 75 mg:** Esta sustancia amarga y tan popular que contiene el Red Bull, en realidad no es tan impresionante. De hecho, al tomar una taza de café o dos refrescos estás ingiriendo la misma cantidad de cafeína.

**Aporte calórico: 112.5 kcal**

Excepto por las versiones sin azúcar, las bebidas energéticas contienen azúcares en forma de sacarosa o glucosa. Se ha comprobado que la glucosa adicionada con una pequeña cantidad de cafeína mejora el rendimiento cognitivo.

**Glucuronolactona: 60 mg**

Se dice que esta sustancia fue creada por el ejército estadounidense para estimular a sus tropas en Vietnam y que ahora es causante de infartos fulminantes y daños neuronales. La verdad es que la glucuronolactona se forma de manera natural a partir de la glucosa en el hígado, y también se encuentra en un reducido grupo de alimentos. No se ha comprobado que sea causante de enfermedad alguna y su función en el organismo no está claramente establecida.

Así que si no piensas ingerir cantidades industriales de esta bebida o mezclarla con alcohol, no tienes de qué preocuparte.