ICUFOR
Cursos de Formación Permanente Universitaria

Curso de Formación Permanente

Bebidas Energéticas y Cafeína en la Adolescencia: Educación para la Salud en el Aula de Secundaria

6 ECTS | 150 horas | Online, a tu ritmo

Formación acreditada por
Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ



Acerca de ICUFOR

ICUFOR es un centro privado de formación online, Centro Acreditado y Autorizado por la Universidad EUNEIZ de Vitoria-Gasteiz. Diseñamos e impartimos Cursos de Formación Permanente universitarios, pensados para la actualización y la especialización de profesionales en activo.

Nuestros cursos se estudian a tu ritmo en un campus virtual propio y terminan con el diploma de la Universidad EUNEIZ y con certificados de ICUFOR verificables.

Centro acreditado
Universidad EUNEIZ

100 % online
Campus virtual propio

Equipo docente
Disponible todo el curso



Metodología de estudio

Campus virtual propio
Estudias desde cualquier lugar y dispositivo, sin horarios.

Aprendizaje autónomo, pero acompañado
Tú marcas el ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

Contenido del curso en PDF
El material principal, para estudiarlo a fondo, tema a tema.

Abstract de cada tema
Su síntesis, para situarte al empezar y repasar al final.

Presentación con los aspectos clave
Lo esencial de cada bloque, para jerarquizar y fijar.

Cuestionarios de evaluación
De respuesta múltiple, uno por tema.



Campus virtual

Mis cursos
Tu progreso y el siguiente tema por estudiar

Materiales
Contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave

Cuestionarios de evaluación
Tu nota y la revisión de tus respuestas

Equipo docente
Consulta por escrito, chat y asesor de IA a cualquier hora

Secretaría
Certificados en PDF con código de verificación

Pagos y facturas
Descarga de facturas en PDF



Presentación del programa



Amplía tu formación con el Curso de Formación Permanente en Bebidas Energéticas y Cafeína en la Adolescencia: Educación para la Salud en el Aula de Secundaria de ICUFOR. El consumo de bebidas energéticas entre jóvenes ha crecido exponencialmente en los últimos años, convirtiéndose en un reto de salud pública que requiere profesionales capacitados para intervenir eficazmente desde el entorno escolar.

A lo largo del programa, profundizarás en los fundamentos de la educación para la salud en secundaria, el desarrollo biopsicosocial del adolescente y su vulnerabilidad ante sustancias psicoactivas. Estudiarás la farmacología de la cafeína, la composición de las bebidas energéticas y sus efectos sobre la salud cardiovascular, neurológica y el sueño.

Duración
150 horas

Créditos
6 Créditos ECTS

Metodología
Online

Matriculación
Permanente

Objetivos del curso

Fundamentar la educación para la salud en el contexto escolar de secundaria, identificando su evolución histórica, su marco normativo-curricular y el papel del profesorado como agente promotor de hábitos saludables.

Dominar los fundamentos farmacológicos de la cafeína, describiendo sus mecanismos de acción, su farmacocinética, sus efectos fisiológicos y los umbrales de seguridad establecidos para la población adolescente.

Identificar los efectos del consumo de bebidas energéticas y cafeína sobre la salud del adolescente, clasificando sus repercusiones cardiovasculares, neurológicas, metabólicas y conductuales, así como los riesgos derivados del policonsumo con alcohol y otras sustancias.

Comprender el desarrollo biopsicosocial del adolescente, relacionando la maduración neurobiológica, cognitiva y psicosocial con la vulnerabilidad ante conductas de riesgo y el consumo de sustancias psicoactivas.

Analizar la composición, tipología y marco regulador de las bebidas energéticas, diferenciando sus ingredientes activos, sus efectos sinérgicos y los vacíos normativos existentes en relación con la venta a menores.

Conocer la epidemiología y los determinantes psicosociales, culturales y comerciales del consumo adolescente, interpretando datos de prevalencia, perfiles de consumidores, estrategias de marketing de la industria y el papel de las redes sociales en la normalización del consumo.

Objetivos del curso

Aplicar estrategias didácticas y metodologías activas en el aula de secundaria, diseñando actividades basadas en problemas, proyectos interdisciplinares, gamificación y educación entre iguales para abordar el consumo de cafeína y bebidas energéticas.

Diseñar, implementar y evaluar programas de intervención educativa sobre bebidas energéticas y cafeína, elaborando diagnósticos previos, materiales didácticos adaptados e instrumentos de evaluación, e incorporando la coordinación interdisciplinar, la implicación de las familias y la sostenibilidad de las acciones en el proyecto educativo de centro.

Temario

01 Fundamentos de la educación para la salud en el contexto escolar de educación secundaria

1.1. Evolución histórica y conceptual de la educación para la salud en el ámbito educativo
1.2. Marco normativo y curricular de la educación para la salud en la etapa de secundaria
1.3. El centro educativo como entorno promotor de salud: la perspectiva de las Escuelas Promotoras de Salud
1.4. Papel del profesorado de secundaria como agente de educación para la salud
1.5. Principios éticos, deontológicos y basados en la evidencia en la educación para la salud con población adolescente

02 Desarrollo biopsicosocial del adolescente y su relación con las conductas de salud

2.1. Caracterización de la adolescencia como etapa del desarrollo humano
2.2. Desarrollo cognitivo del adolescente y pensamiento crítico en relación con la salud
2.3. Dimensión psicosocial del adolescente: identidad, autonomía y pertenencia grupal
2.4. Vulnerabilidad específica del organismo adolescente ante sustancias psicoactivas
2.5. Modelos teóricos explicativos de las conductas de riesgo en la adolescencia
2.6. Factores de protección y factores de riesgo en la salud del adolescente

Temario

03 Farmacología de la cafeína: mecanismos de acción, farmacocinética y efectos fisiológicos

3.1. Caracterización química y clasificación farmacológica de la cafeína
3.2. Fuentes dietéticas de cafeína: del café y el té a las bebidas energéticas y otros productos emergentes
3.3. Farmacocinética de la cafeína: absorción, distribución, metabolismo y excreción
3.4. Mecanismo de acción principal: antagonismo de los receptores de adenosina
3.5. Efectos de la cafeína sobre el rendimiento cognitivo, el estado de alerta y el estado de ánimo
3.6. Desarrollo de tolerancia, dependencia y síndrome de abstinencia a la cafeína
3.7. Umbrales de seguridad y dosis de referencia establecidos por organismos internacionales

Temario

04 Bebidas energéticas: composición, tipología, industria y marco regulador

4.1. Definición, clasificación y diferenciación de las bebidas energéticas respecto a otras bebidas
4.2. Composición detallada de las bebidas energéticas: ingredientes activos y aditivos
4.3. Efectos sinérgicos e interacciones entre los componentes de las bebidas energéticas
4.4. Análisis del mercado global y nacional de bebidas energéticas: dimensión económica y tendencias
4.5. Marco regulador europeo y español aplicable a las bebidas energéticas
4.6. Vacíos normativos y debates regulatorios actuales en torno a la venta a adolescentes

Temario

05 Efectos del consumo de bebidas energéticas y cafeína sobre la salud del adolescente

5.1. Efectos cardiovasculares: taquicardia, hipertensión y riesgo de arritmias en población joven
5.2. Efectos neurológicos y sobre la salud mental: ansiedad, irritabilidad y crisis de pánico
5.3. Alteraciones del sueño: impacto sobre la calidad, duración y arquitectura del sueño adolescente
5.4. Efectos sobre el sistema digestivo y el metabolismo glucídico
5.5. Efectos sobre la salud bucodental derivados del consumo frecuente
5.6. Riesgos asociados al consumo combinado de bebidas energéticas con alcohol y otras sustancias
5.7. Intoxicación aguda por cafeína: cuadro clínico, abordaje y factores de riesgo en menores
5.8. Efectos a largo plazo del consumo sostenido de bebidas energéticas durante la adolescencia

Temario

06 Epidemiología y patrones de consumo de bebidas energéticas en población adolescente

6.1. Prevalencia del consumo de bebidas energéticas entre adolescentes: datos internacionales y nacionales
6.2. Patrones de consumo: frecuencia, cantidad, contextos y ocasiones de uso
6.3. Perfiles de consumidores adolescentes: variables sociodemográficas y psicosociales
6.4. Tendencias temporales y evolución del consumo en la última década
6.5. Percepción del riesgo por parte de los adolescentes y su relación con el nivel de consumo

Temario

07 Determinantes psicosociales, culturales y comerciales del consumo de bebidas energéticas en la adolescencia

7.1. Estrategias de marketing de la industria de bebidas energéticas dirigidas al público joven
7.2. Influencia de las redes sociales y la cultura digital en la normalización del consumo
7.3. Motivaciones declaradas por los adolescentes para el consumo de bebidas energéticas
7.4. Representaciones sociales de las bebidas energéticas: percepción de inocuidad y confusión con productos saludables
7.5. Papel de la familia en la regulación y modelado de conductas de consumo
7.6. Alfabetización mediática y publicitaria como factor de protección frente al consumo acrítico

Temario

08 Estrategias didácticas y metodologías activas para la educación para la salud sobre cafeína y bebidas energéticas en secundaria

8.1. Principios didácticos de la educación para la salud eficaz en el aula de secundaria
8.2. Aprendizaje basado en problemas aplicado a situaciones reales de consumo de bebidas energéticas
8.3. Aprendizaje basado en proyectos interdisciplinares sobre salud y consumo
8.4. Gamificación y aprendizaje lúdico como estrategias motivacionales en educación para la salud
8.5. Uso de tecnologías digitales y recursos audiovisuales en la intervención educativa
8.6. Técnicas de debate, role-playing y aprendizaje cooperativo para el abordaje de dilemas de salud
8.7. Estrategias de educación entre iguales y tutoría entre pares en programas de salud escolar

Temario

09 Diseño, implementación y evaluación de programas de intervención educativa sobre bebidas energéticas y cafeína en el aula

9.1. Análisis de necesidades y diagnóstico previo: exploración de conocimientos, actitudes y consumo del alumnado
9.2. Formulación de objetivos educativos: conocimientos, actitudes, habilidades y conductas
9.3. Selección y secuenciación de contenidos adaptados al nivel madurativo y curricular
9.4. Diseño de actividades y elaboración de materiales didácticos específicos
9.5. Integración curricular de la intervención en las materias del currículo de secundaria
9.6. Planificación de la implementación: temporalización, agrupamientos y recursos necesarios
9.7. Evaluación del programa de intervención: diseño, instrumentos e indicadores

Temario

10 Coordinación interdisciplinar, implicación de la comunidad educativa y sostenibilidad de las intervenciones

10.1. Enfoque integral de la promoción de la salud y coordinación interprofesional en el centro educativo
10.2. Estrategias de implicación y formación de las familias en la prevención del consumo
10.3. Implicación del alumnado como agente activo de cambio en la comunidad educativa
10.4. Institucionalización, sostenibilidad y buenas prácticas de referencia

Titulación y certificados

Diploma de la Universidad EUNEIZ

Al aprobar todos los cuestionarios de evaluación recibes el **diploma en formato digital** de Curso de Formación Permanente, con sus 6 créditos ECTS y 150 horas.

Certificados de ICUFOR

Se descargan en PDF desde la Secretaría del campus, con un código único y QR para verificarlos.



Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

Proceso de matriculación

1 **Pulsa «Matricularme» en la ficha del curso**
Completa tus datos personales y de facturación.

2 **Elige la forma de pago**
Tarjeta, PayPal o transferencia bancaria.

3 **Entra en el campus y empieza**
Recibes por correo tus datos de acceso y, en cuanto se confirma el pago, tienes el temario completo. La matrícula está abierta todo el año.

Matricúlate | Más información



Métodos de pago

Pago único
El precio se abona una sola vez, sin cuotas ni renovaciones.

Seguridad
Pago online en la pasarela de Stripe o de PayPal.

Flexibilidad
Tarjeta de crédito o débito, PayPal o transferencia.

Acceso inmediato
Con tarjeta o PayPal, el campus se activa al momento.

Simplicidad
Matrícula y pago en dos pasos.

Facturación
Facturas en «Pagos y facturas» del campus.



¿Por qué elegir ICUFOR?

01

Formación accesible

Formación universitaria rigurosa y acreditada, íntegramente online y compatible con tu trabajo.

02

Calidad universitaria

Cada curso está acreditado por la Universidad EUNEIZ, con su memoria académica y sus créditos ECTS.

03

Impulso a tu carrera

Contenidos de utilidad práctica y una titulación que suma en méritos, concursos y bolsas de empleo.

04

Especialización

Cada curso trata una única temática a fondo: combínalos y construye tu propio itinerario.

05

Atención de calidad

Consultas al equipo docente por escrito o por chat, y un asesor de IA a cualquier hora.

¿Por qué elegir ICUFOR?

06
Contenidos actualizados
Los cursos se revisan periódicamente para incorporar las novedades de cada ámbito.

07
El curso, por escrito
Cada tema en tres formatos: contenido en PDF, Abstract y presentación con los aspectos clave.

08
Autónomo, pero acompañado
Tú decides tu ritmo y nuestro equipo de docentes resuelve tus dudas y orienta tu estudio.

09
Enseñanza adaptada
Sin horarios ni conexiones obligatorias: seis meses para terminar, ampliables si lo necesitas.

10
Estudio sencillo e intuitivo
Un campus virtual propio, sin instalar nada y accesible desde cualquier dispositivo.

¿Necesitas más información?

Te contamos cómo funciona el curso, los plazos y la titulación, sin compromiso.

www.icufor.com

info@icufor.com

+34 858 895 080

+34 746 044 519

Formación acreditada por Universidad de Vitoria-Gasteiz EUNEIZ

