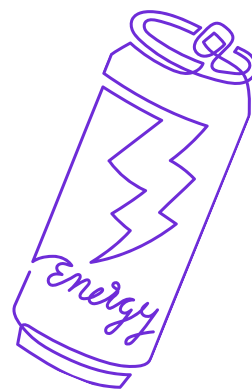


BEBIDAS ENERGÉTICAS

Se recomienda evitar el consumo de bebidas energéticas en menores de edad



1

No ofrecer bebidas energéticas a niños ni adolescentes.

2

Hablar con los hijos sobre qué son y por qué no son saludables.



3

Leer las etiquetas; algunas bebidas aparentemente “refrescantes” contienen cafeína.



4

Promover alternativas saludables, como agua, leche o infusiones sin cafeína.



5

Favorecer hábitos que realmente aumentan la energía: dormir suficientes horas, comer de forma equilibrada y realizar actividad física.



La mejor “fuente de energía” para su salud sigue siendo una buena alimentación, descanso adecuado y actividad física regular.

Si existen dudas sobre el consumo de estas bebidas o sobre el sueño, el cansancio o la alimentación de los hijos, consultar con el pediatra o profesional sanitario de referencia puede ayudar a encontrar soluciones saludables.