

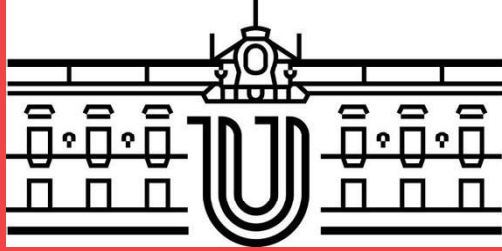
Ayuntamiento
Utrera



Escuela de Familias

**CONSUMO DE BEBIDAS
ENERGÉTICAS**





Ayuntamiento
Utrera

*Todo lo que no te
han contado*

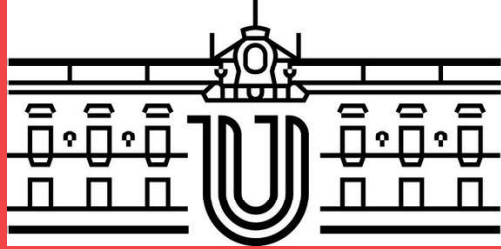
BEBIDAS

ENERGÉTICAS

AUTÉNTICAS

BOOMBAS!

PARA LA SALUD



Ayuntamiento
Utrera

CADA LATA CONTIENE:

(entre otras sustancias)



**Grandes
cantidades de
AZÚCAR**



PROVOCA :

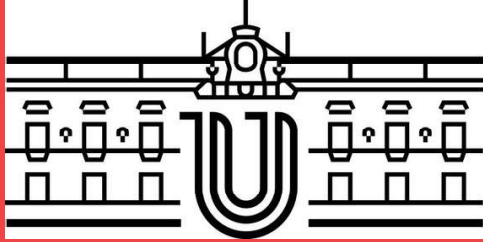
OBESIDAD, CARIES, DIABETES...



**Altas dosis de
CAFEÍNA**



**NERVIOSISMO, ANSIEDAD, FALTA DE
CONCENTRACIÓN, IRRITABILIDAD,
INSOMNIO...**



Ayuntamiento
Utrera

TAURINA

PROVOCA



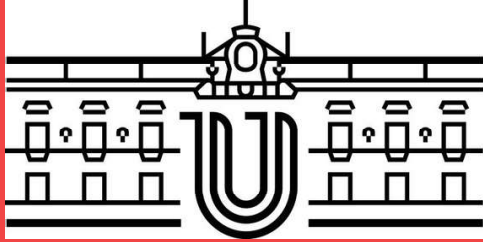
**ARRITMIA E IMPACTO SIGNIFICATIVO
EN LA CONTRACTILIDAD DEL CORAZÓN**

*ADEMÁS, EN LA INFANCIA Y LA
ADOLESCENCIA*



**PROBLEMAS DE CONCENTRACIÓN
E IRRITABILIDAD, FRACASO
ESCOLAR Y GENERA ADICCIÓN**





LOS EXPERTOS ACONSEJAN

- **No llevarlas en la cesta de la compra y sustituirlas por otro tipo de bebidas más saludables.**
- **Su consumo no es recomendable en menores de edad ni embarazadas**
- **No mezclarlas con bebidas alcohólicas, ya que provocan falta de coordinación motora , taquicardias, facilidad para llegar al coma etílico**
- **Este tipo de bebidas pueden deshidratar, con lo cual no se aconseja tomarlas durante la actividad física**
- **Educar con el ejemplo**