



BEBIDAS ENERGÉTICAS Y ADOLESCENTES

Las bebidas energéticas son bebidas sin alcohol que están compuestas por sustancias estimulantes del sistema nervioso y así disminuir el cansancio

Pero... ¿qué sabemos sobre ellas?



Recuerde...



El consumo de bebidas energéticas está desaconsejado en niños.

Los efectos de sustancias excitantes tiene una respuesta para cada persona, es lo que se llama **"Susceptibilidad personal"**.

Entre los efectos adversos de la cafeína se encuentran el insomnio, nerviosismo e irritabilidad.

No mezclar con alcohol ni consumir si está tomando medicación.

