

**¿Cuándo debemos
beber **agua**, **refrescos**,
bebidas isotónicas y
bebidas estimulantes
en edad escolar?**

BEBIDA

¿Cuándo debemos beberlo?



AGUA

SIEMPRE

- ✓ En las comidas.
- ✓ Durante el día.
- ✓ Antes, durante y después del ejercicio físico.



REFRESCOS

OCASIONALMENTE

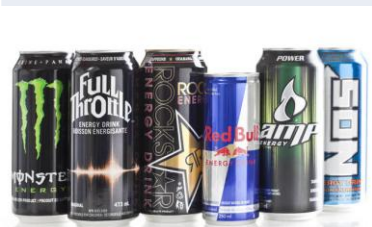
- ✓ En algún evento especial.
- ☹ Se aconseja no beber refrescos en las comidas de manera frecuente.



BEBIDAS
ISOTÓNICAS

RECOMENDABLE SOLO PARA ADULTOS

- ✓ Se suele usar después del ejercicio físico intenso. Además hay que saber qué cantidad hay que tomar según el ejercicio físico realizado.
- ✓ No es necesario para niños/as ni adolescentes.



BEBIDAS
ESTIMULANTES

NUNCA

- Contiene taurina, cafeína, exceso de azúcar y calorías.
- Pueden traer problemas de obesidad, diabetes, de sueño o de corazón a largo o corto plazo según la frecuencia que se consuma.
- Puede resultar ser adictiva.