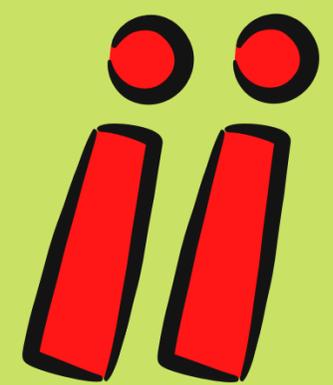


# CONSUMO POR EDAD

ERCMAI RENAPALCOMIARES



20% de las personas  
entre 3 y 10 años

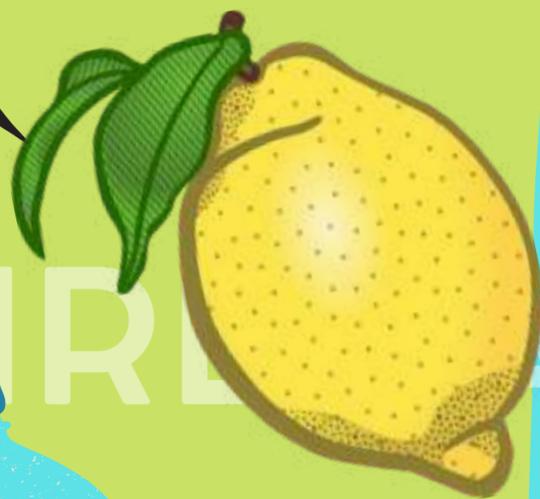


70% de las personas  
entre 10 y 18 años





ALTERNATIVAS



Hidratar y nutrirse con una **alimentación** sana y equilibrada. Bebiendo abundante **agua** antes, durante y después de practicar deporte. Se puede añadir unas gotas de limón o naranja al agua para darle **sabor**.

# MITOS

El ginsen y la taurina aumentan mi capacidad de estudiar y concentrarme

**No está demostrado**

Rindo más en el deporte

**Tu corazón va más rápido y sube la tensión, por lo que es peligroso.**



**SOMOS LO QUE  
COMEMOS Y  
BEBEMOS**

**¡¡CUÍDATE!!**

**GRACIAS**

ERC CIARRINAPALOMADES

**Carmen García/MJosé Pérez  
ERC UGC Mairena del Aljarafe**