

CONSUMO POR EDAD

ERCMAIRENAPALCOMIARES



20% de las personas
entre 3 y 10 años

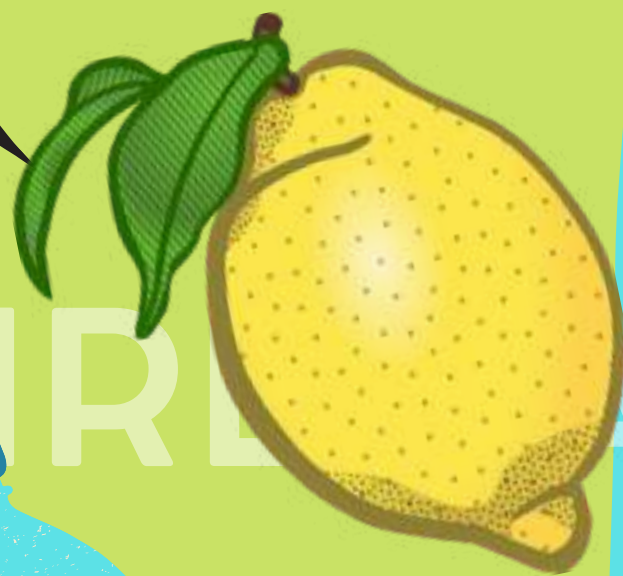


70% de las personas
entre 10 y 18 años





ALTERNATIVAS



ERCMAIREL PALOMARES



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.



MAIRENAPALOMARES

**SOMOS LO QUE
COMEMOS Y
BEBEMOS**

¡¡CUÍDATE!!

GRACIAS

ERC CIARRINAPALOMADES

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