

¿Por qué los niños NO deben de consumir cafeína?



El consumo de cafeína contribuye a problemas relacionados con el sueño, concentración y comportamiento.



La mayoría de estos alimentos suelen acompañarse con exceso de azúcares y calorías.



RECOMENDACIONES

- Ofrezca agua simple o leche sin azúcar añadida.
- Revise siempre la lista de los ingredientes, para asegurar que no contengan cafeína.



CONTIENE CAFEÍNA EVITAR EN NIÑOS

Las principales fuentes de cafeína son el té, bebidas energizantes, refrescos y algunas presentaciones de chocolate!