

RIESGOS DEL CONSUMO DE REFRESCOS *en los niños*



Tienen una elevada cantidad de AZÚCAR. Una lata de refresco puede contener hasta 10 cucharadas



Su contenido en ácido fosfórico impide la absorción de calcio. Se relaciona con un mayor riesgo de sufrir FRACTURAS óseas



Su contenido en cafeína provoca NERVIOSISMO y ALTERACIONES EN EL SUEÑO



Contiene calorías vacías, no aportan ningún nutriente esencial. Favorecen la aparición de OBESIDAD y DIABETES



Producen CARIES y pueden ser ADICTIVOS

