

Children's Health Minute

September 2006

“Los Niños y La Cafeína”

Dr. Sánchez: Hola, soy el Dr. Eduardo Sánchez con el Minuto de la Salud Infantil -- conectando a familias con el seguro médico CHIP y Medicaid para Niños.

¿Debería preocuparse si sus hijos toman bebidas que contienen cafeína?

El consumo de cafeína debe ser limitado en los niños. La cafeína se encuentra en muchos refrescos: sodas, te, chocolate y café. La cafeína es un estimulante que puede causar el mal humor e insomnia en sus hijos.

Las bebidas con cafeína contienen pocos nutritivos. Además, la cafeína impide la absorción del calcio en las comidas que su hijo consume.

Como refresco, ofrescale a sus hijos leche, jugo, o agua.

Announcer: Por \$50 o menos cada seis meses, puede obtener un seguro para todos sus hijos. Llame gratis al 1-877-543-7669.