



CREZCAMOS FELICES, EVITEMOS LA DESNUTRICIÓN



Territorial
Dirección Territorial de **Salud** de Calda

**PLAN DE INTERVENCIONES
COLECTIVAS**

ALIMENTACIÓN ADECUADA PARA LA PREVENCIÓN DE LA DESNUTRICIÓN

1. FRUTAS Y VERDURAS: VARIEDAD DE COLORES PARA VITAMINAS Y MINERALES.
2. PROTEÍNAS: CARNES, PESCADO, HUEVOS, LEGUMBRES Y NUECES.
3. CEREALES INTEGRALES: ARROZ INTEGRAL, AVENA Y PAN INTEGRAL.
4. LÁCTEOS: LECHE, YOGUR Y QUESO PARA CALCIO.
5. HIDRATACIÓN: AGUA EN LUGAR DE BEBIDAS AZUCARADAS.
6. COMIDAS BALANCEADAS: INCLUIR CARBOHIDRATOS, PROTEÍNAS Y VEGETALES.
7. LIMITAR ALIMENTOS PROCESADOS*: EVITAR AZÚCARES AÑADIDOS Y GRASAS SATURADAS.





¡MUCHAS GRACIAS!

*PLAN DE INTERVENCIONES
COLECTIVAS*