

BERENAR SALUDABLE

Recomanacions per als bars, les cafeteries i/o màquines expenedores.

Des de la Direcció General de Salut Pública i Participació i emmarcada dins les actuacions de l'Estratègia d'Alimentació Saludable i Vida Activa, volem promocionar l'alimentació saludable mitjançant les recomanacions de l'Agència Espanyola de Seguretat Alimentària i Nutrició (AESAN) i de l'OMS.

La finalitat de totes aquestes actuacions és promoure el consum d'aliments saludables entre les persones joves i adultes en els bars, cafeteries i/o màquines expenedores dels recintes escolars i laborals, i limitar el consum abusiu de determinats aliments per prevenir i controlar l'obesitat.

Per tot això us agrairíem que féssiu una revisió dels productes existents en bars, cafeteries i/o màquines expenedores dels vostres centres i promoguéssiu els canvis pertinents per a una millora en l'alimentació i la prevenció de malalties.

www.lasalutentot.org/vidasaludable



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum
Direcció General
de Salut Pública i Participació



RECOMANACIONS PER A UN BERENAR SALUDABLE

BARS I CAFETERIES

Aigua.

Fruita fresca.

Sucs naturals de fruites
i/o verdures

Lactis com llet, iogurts, batuts, amb la
possibilitat d'optar per lactis descremats.

Entrepans variats,
amb pa blanc
i "moreno".



Sucs envasats sense sucres afegits
ni edulcorants artificials.

Galetes tipus "inca" i "maria"

Fruites seques torrades sense sal, no fregides,
i en les porcions recomanades (30 g).
(consum ocasional)

Pastisseria artesanal amb porcions petites
com ensaïmades, croissants, coques.
(consum ocasional)

MÀQUINES EXPENEDORES

Aigua.

Fruita fresca.

Lactis com llet, iogurts, batuts,
amb la possibilitat d'optar per lactis descremats.

Sandvitxos variats amb pa blanc i integral.



Sucs envasats sense sucres afegits
ni edulcorants artificials.

Galetes tipus "inca" i "maria" Galetes integrals.

Fruites seques torrades sense sal, no fregides, i en les
porcions recomanades (30 g) (consum ocasional).

Barretes de cereals, arròs.



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria
de Salut i Consum
Direcció General
de Salut Pública i Participació

