

# ALGUNAS OPCIONES PARA ELEGIR EN EL KIOSCO O LLEVAR DESDE CASA



## Sándwiches:

Podés prepararlos con pan integral, queso, verduras, huevo, carnes sin grasa ni piel, aceitunas.



## Frutas:

- Frutas enteras de estación
- Ensalada de frutas
- Pinchos de frutas

*Otras opciones: frutas picadas con cereales sin azúcar*



## Lácteos:

- Yogur con frutas o cereales
- Leche espesada con fécula de maíz
- Licuado de frutas con leche

*Otras opciones: flancitos, postrecitos de leche, leche chocolatada*



## Otras opciones:

- Galletitas de granola o semillas
- Porción de bizcochuelo
- Bolsitas de semillas, cereales sin azúcar, tutucas, pochoclo



Elegí o prepará porciones pequeñas.  
Si tenés una porción grande,  
**¡compártela con amigos!**



ecnt.cordoba



ECNTCordoba

Programa Provincial de Alimentación Saludable

**Dirección General de Enfermedades Crónicas**

Maestro López s/n, Pabellón Eva Perón, Complejo Pablo Pizzurno - Córdoba

www.cba.gov.ar/dec - Email: promocion.ecnt@gmail.com

Tel: 0351-156321490 / 0351-152465075

Ministerio de  
**SALUD**



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE  
**CÓRDOBA**



**ENTRE  
TODOS**