

SEGUNDA

SEMANA DE LA SALUD

LA SALUD ESTÁ EN LA CALLE

DEL 14 AL 20 DE SEPTIEMBRE DE 2026

PLAZA MAYOR DE LA CISTÉRNIGA



¡PARTICIPA!
¡TU SALUD
IMPORTA!

MARTES

15

DE SEPTIEMBRE
DE 2026



12:00 – 13:00

PLATO SALUDABLE, APRENDER A LEER LO QUE SE COME

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

Por 100 g	Por ración
Valor energético	160 kcal
Grasas	5,1 g
de las cuales saturadas	1,2 g
Hidratos de carbono	22 g
de los cuales azúcares	12 g
Fibra alimentaria	2,5 g
Proteínas	4,5 g
Sal	0,20 g

COME MEJOR,
VIVE MEJOR



APRENDE A
ELEGIR LO
MEJOR PARA TI
Y TU FAMILIA



Charla / Taller sobre cómo llevar una **alimentación saludable**,
mediante el **método del Plato**,
y aprenderemos cómo **leer las etiquetas** de los productos que nos comemos



¡TE ESPERAMOS!

