

RECOMENDACIÓNS ALIMENTARIAS

Lembre que son recomendacións para toda a poboación. Para recibir un consello dietético individualizado consulte cos profesionais sanitarios do seu centro de saúde.



Poboación adulta

Poboación escolar



Persoas de idade avanzada



Mulleres



“Énchete de saúde cos alimentos!”. Cartel 

Aquí atoparás moitos alimentos con ingredientes que che axudarán a manter un axeitado funcionamento dos órganos e sistemas

