

# MenjarSa



Per sentir-te millor, tria sa  
en màquines expenedores  
de begudes i aliments

## En begudes, prioritza

- **Aigua** abans que qualsevol altra beguda
- **Llet**, llet descremada
- Iogurts, **iogurts** líquids descremats
- **Sucs naturals** de fruita
- **Sucs** tomàquet, pastanaga i altres **hortalisses**
- **Begudes** refrescants **sense sucre**
- Begudes **isotòniques**

Pel que fa al cafè i altres begudes calentes, opta per infusions, descafeïnats i làctics descremats, així com per **begudes sense sucre**.

## En aliments, prioritza

- **Entrepans** i/o sandvitxos **sense mantega o maionesa**
- **Barretes de cereals**
- Galetes **integrals**
- **Galetes d'arròs** i/o blat de moro
- **Cereals** d'esmorzar
- Bastonets de pa, **pa i llavors**, etc.
- **Fruita seca** natural o torrada
- **Fruita fresca** sencera o trossejada

Així  
reduiràs  
**Sal**  
**Greixos**  
**Sucre**



# ComerSano



Para sentirte mejor, escoge sano en máquinas expendedoras de bebidas y alimentos

## En bebidas, prioriza

- **Agua** antes que cualquier otra bebida
- **Leche**, leche descremada
- Yogures, **yogures** líquidos descremados
- **Zumos naturales** de fruta
- **Zumos** de tomate, zanahoria y otras **hortalizas**
- **Bebidas** refrescantes **sin azúcar**
- Bebidas **isotónicas**

Con respecto al café y otras bebidas calientes, opta por infusiones, descafeinados y lácticos descremados, así como por **bebidas sin azúcar**.

## En alimentos, prioriza

- **Bocadillos** y/o sándwiches **sin mantequilla o mayonesa**
- **Barritas de cereales**
- Galletas **integrales**
- **Galletas de arroz** y/o maíz
- **Cereales** de desayuno
- Bastoncitos de pan, **pan y semillas**, etc.
- **Frutos secos** naturales o tostados
- **Fruta fresca** entera o troceada

Así  
reducirás  
**Sal**  
**Grasas**  
**Azúcar**

