

Hamaiketako edo merienden adibideak :

1. Jogurt naturala marrubiekin eta etxean egindako bizkotxoak intxaurrekin.
2. Atunez egindako ogitartekoa tomate xerrekin.
3. Etxean egindako platanozko irabiakia eta galleta integralak.
4. Urdaizpiko ogitartekoa oliba olioarekin eta melokotoi bat.
5. Ogi txigortua gaztarekin eta frutazko broxeta.



Ejemplos de merienda o hamiketako :

1. Jogurt natural con fresas y bizcocho casero con nueces.
2. Bocadillo de atún con rodajas de tomate.
3. Batido casero de plátano y galletas integrales.
4. Bocadillo de jamón curado con aceite de oliva y un melocotón.
5. Tostada con queso y brocheta de fruta.



Elikagaien Gipuzkoako Gremioa  
Gremio de Alimentación de Gipuzkoa



Euskal Autonomia Erkidegoko  
Dietista-Nutrizionisten  
Elkargo Ofiziala



Colegio Oficial de  
Dietistas-Nutricionistas  
del País Vasco



ANA ELBUSTO  
Médico nutricionista



Donostiako Udala  
Ayuntamiento de San Sebastián



Universidad del País Vasco  
Euskal Herriko Unibertsitatea



EUSKO JAURLARITZA  
GOBIERNO VASCO

OSASUN SAILA  
Gipuzkoako Osasun Publikoko Zuzendaritzaordea  
DEPARTAMENTO DE SALUD  
Subdirección de Salud Pública de Gipuzkoa

2014ko NUTRIZIOAREN NAZIOKO EGUNA  
XIII. edizioa

OSASUNTU JATEA DIBERTIGARRIA DA

DÍA NACIONAL DE LA NUTRICION 2014  
XIIIª edición

COMER SANO ES DIVERTIDO



Maiatzaren 28an 17:00etan

OSASUN PUBLIKOKO  
ZUZENDARIORETZAN  
Nafarroa etorbidea 4

HITZALDI TAILERRA

CHARLA TALLER

SUBDIRECCIÓN DE SALUD  
PUBLICA

Avenida de Navarra 4

28 de mayo 17:00



