

MÉS...

# FRUITES I HORTALISSES



Menja cada dia  
3 fruites i  
2 vegades hortalisses,  
com a mínim!

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

LLEGUMS



Inclou llegums  
de 3 a 4 vegades  
a la setmana

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

FRUITA SECA



Un grapat de  
fruita seca cada dia  
és una molt bona opció

*petits canvis*  
PER MENJAR MILL  R

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

MÉS...

VIDA ACTIVA I SOCIAL



Incrementa  
els desplaçaments  
i pauses actives

*petits canvis*  
PER MENJAR MILL 😊R

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

CANVIA A...

AIGUA



Beu aigua de l'aixeta i  
redueix envasos  
de plàstic

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

CANVIA A...

ALIMENTS INTEGRALS



Tria pasta, arròs, pa  
i farines integrals,  
en lloc de refinats

*petits canvis*  
PER MENJAR MILL 

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

CANVIA A...

OLI D'OLIVA VERGE



Per cuinar i amanir  
sempre és millor  
l'oli d'oliva verge

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

CANVIA A...

ALIMENTS DE  
TEMPORADA I DE  
PROXIMITAT



Escull hortalisses i  
fruites de temporada  
i proximitat

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya



**MENYS...**

**SAL I ALIMENTS SALATS**



**Redueix la ingesta de sal**  
**Menys sal = Més salut**

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

**MENYS...**

**SUCRE I ALIMENTS I  
BEGUDES ENSUCRADES**



**Com menys sucres,  
millor!**

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 😊

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

**MENYS...**

# **CARN VERMELLA I PROCESSADA**



**Redueix el consum  
de carn vermella  
i d'embotits**

*petits canvis*  
PER MENJAR MILL 😊R

GAUDIM MENJANT



/Salut



Generalitat  
de Catalunya

**MENYS...**

**ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS**



**En cas de consumir-los,  
que sigui sols de  
tant en tant**

*petits canvis*  
PER MENJAR MILLOR 

GAUDIM MENJANT 

/Salut



Generalitat  
de Catalunya