

# petits canvis

## PER MENJAR MILLOR

### més

FRUITES  
I HORTALISSES

LLEGUMS

FRUITA SECA

VIDA ACTIVA  
I SOCIAL



### canvia

AIGUA

ALIMENTS  
INTEGRALS

OLI D'OLIVA  
VERGE

ALIMENTS  
DE TEMPORADA  
I PROXIMITAT



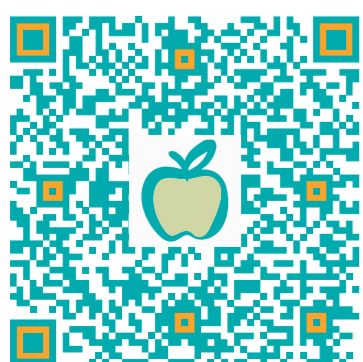
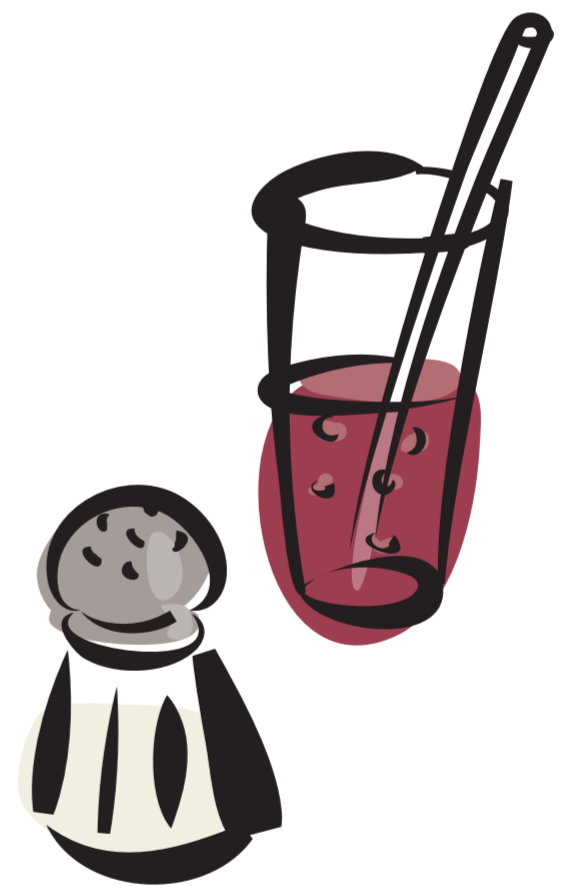
### menys

SAL

SUCRES

CARN VERMELLA  
I PROCESSADA

ALIMENTS  
ULTRAPROCESSATS



Edició impresa per

**CSB** Consorci Sanitari  
de Barcelona

**+B** Agència  
de Salut Pública

 Generalitat de Catalunya  
**Agència de Salut Pública**  
de Catalunya

**PAAS** Pla Integral per a la Promoció  
de la Salut mitjançant l'Activitat  
Física i l'Alimentació Saludable

**061** **CatSalut**  
Respon

canalsalut.gencat.cat

**GAUDIM MENJANT**

