

13 d'octubre

cuina
justa
Fornitressa de cuina justa

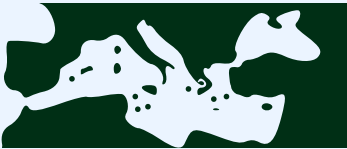
Dia Mundial de la Dieta Mediterrània

La **Dieta Mediterrània** és un dels patrons d'alimentació més sostenibles i saludables



Predomini d'aliments d'origen vegetal

Estacionalitat, amb preferència pels productes locals



Gran riquesa i varietat gastronòmica, suma d'un gran nombre de cultures

Estil de vida actiu i a l'aire lliure



La Dieta Mediterrània ha demostrat tenir un paper beneficiós en la **promoció** de la **salut** i la **prevenció** de **malalties** com trastorns cardiovasculars, la diabetis o diferents tipus de càncer.



Amb “**petits canvis per menjar millor**”, es pot seguir un patró alimentari saludable i mediterrani amb un pressupost ajustat... Descobreix-los a la part del darrera!

petits canvis

PER MENJAR MILLOR

més

FRUITES I HORTALISSES
LLEGUMS
FRUITA SECA
VIDA ACTIVA I SOCIAL



canvieu a

AIGUA
ALIMENTS INTEGRALS
OLI D'OLIVA VERGE EXTRA
ALIMENTS DE TEMPORADA
I PROXIMITAT



menys

SAL
SUCRES
CARN VERMELLA
I PROCESSADA
ALIMENTS
ULTRAPROCESSATS



GAUDIM MENJANT



Generalitat de Catalunya
Agència de Salut Pública
de Catalunya



PIPS | Pla Integral per a la Promoció
de la Salut, millorant l'activitat
física i l'alimentació saludable



061 CatSalut
Respon

canalsalut.gencat.cat