






## Petits consells per un Nadal més saludable

 Posa-li fibra al Nadal. Afegeix verdures als plats i recorda: el pa, l'arròs i la pasta sempre integrals

 Menja amb moderació. No oblidis que en el pot petit està la bona confitura!

 Tria productes de proximitat i si pots fes elaboracions casolanes

 Brinda amb cava, però sempre amb moderació i si és durant els àpats, millor!

 Mou-te. Que les passejades amb els amics o la família siguin la nova sobretaula!

I sobretot, no oblidis gaudir d'aquestes festes!

**Des del Campus de l'Alimentació...  
Us desitgem un bon Nadal i un feliç 2024!**