






## 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 2023!**

