

# Piràmide de l'alimentació saludable



+ Activitat física diària



+ Aigua

**+** Aliments rics en fibra, aliments frescos, locals i de temporada, espècies i herbes aromàtiques, menjar a taula i amb moderació  
**-** Sal, greix d'origen animal, sucres, aliments precuinats

# Piràmide de l'alimentació saludable