

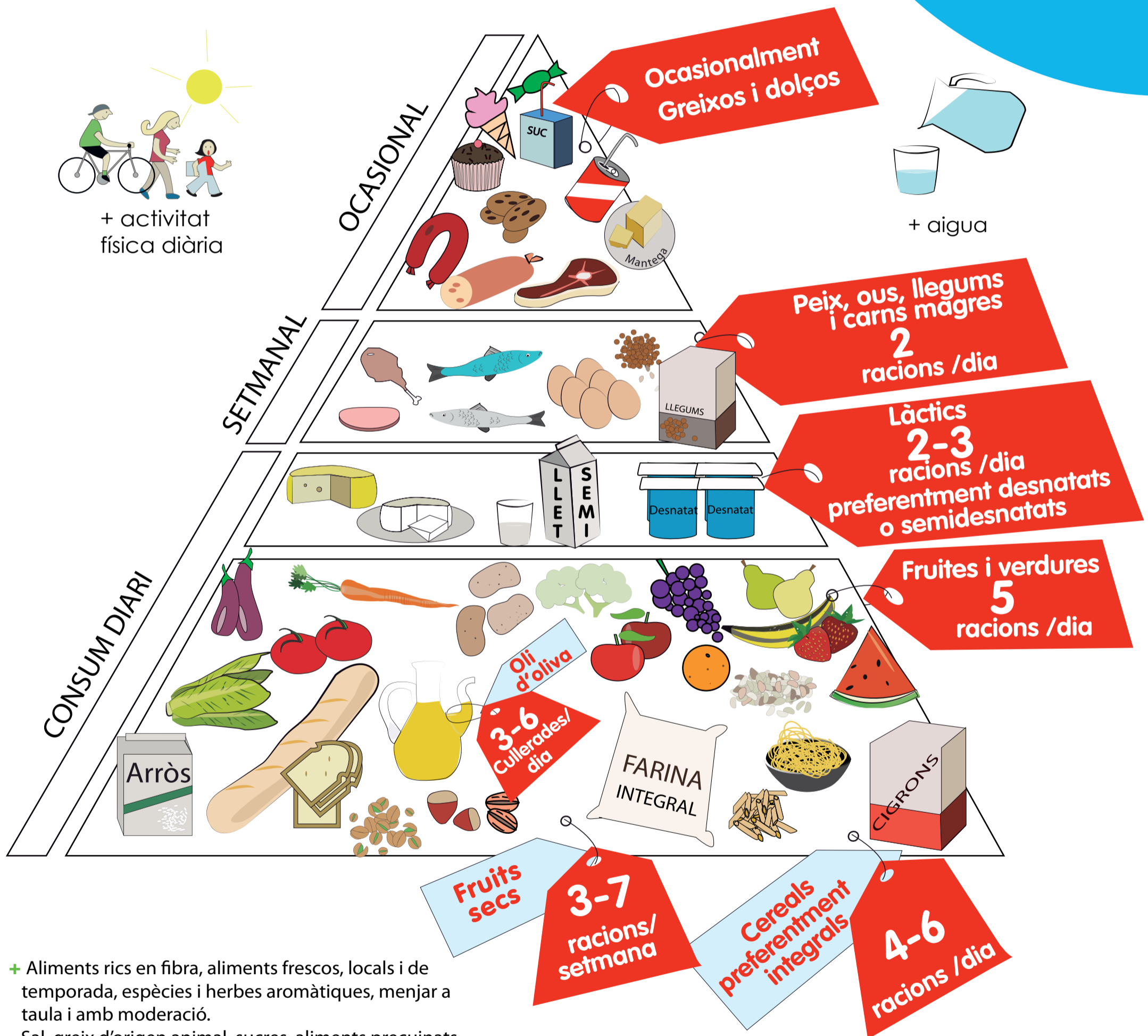
# Projecte educatiu Caprabo per una alimentació saludable



**Tria bo,  
tria SA**



+ activitat física diària



- + 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.

Adaptació de la piràmide de l'alimentació saludable de l'Agència de Salut Pública de Catalunya, 2012.

## Piràmide dels aliments