

Guía «Pequeños cambios para comer mejor»



La Agencia de Salud Pública de Cataluña (ASPCAT) ha elaborado en 2019 una guía alimentaria: «Pequeños cambios para comer mejor», que se estructura en tres grupos de sencillos mensajes sobre los alimentos y las conductas que deben potenciarse, aquellos que deben reducirse y aquellos cuya cantidad o tipo conviene cambiar por otras versiones más saludables y respetuosas con el entorno.

Cada propuesta de cambio está presentada en una ficha donde encontrará la siguiente estructura:

- ¿Por qué?
- Recomendaciones de consumo
- recetas
- Tenga cuidado del entorno
- Sabías que ...?
- más información

Podéis descargar la guía en PDF:

- [CATALÁN](#)
- [CASTELLANO](#)

Archivos adjuntos:

 [la-guia-peq-cambios-castella.pdf](#)

Palabras clave:

[alimentación saludable](#)
[infancia](#)

Recursos relacionados:

