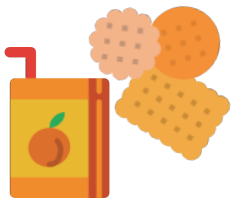


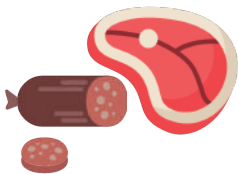
QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE SALUT LABORAL I ALIMENTACIÓ?

LA IMPORTÀNCIA D'ESCOLLIR ALIMENTS DE QUALITAT

HÀBITS ALIMENTARIS **MENYS SALUDABLES** I LES CONSEQÜÈNCIES PER A LA SALUT



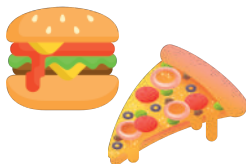
Ingerir aliments rics en sucres afegits, donat que **es relacionen amb l'obesitat i la diabetis.**



Escollir carns vermelles o processades, pel **seu contingut en greixos saturats i sal.**



Excedir-se del consum de sal diària visible i inclosa en aliments envasats, **per la seva relació amb la hipertensió.**



Abusar d'aliments ultraprocessats, pel **seu contingut en sucres, farines refinades, greixos i sal.**



Prioritzar el consum de refrescs zero en lloc de consumir aigua, **pel seu alt contingut en edulcorants.**