

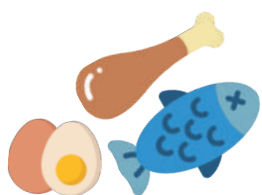
QUINA RELACIÓ HI HA ENTRE SALUT LABORAL I ALIMENTACIÓ?

LA IMPORTÀNCIA D'ESCOLLIR ALIMENTS DE QUALITAT

HÀBITS ALIMENTARIS SALUDABLES I ELS SEUS BENEFICIS PER A LA SALUT



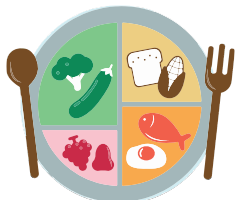
Prioritzar per aliments d'origen vegetal, tals com fruites, verdures, llegums i fruits secs, **per tal d'obtenir totes les vitamines i minerals necessaris.**



Incloure dins la dieta, aliments proteics de **qualitat** com els ous, els peixos, les carns magres i els llegums.



Optar per cereals integrals com pasta, pa o arròs integral i llegums **per aconseguir tota la fibra.**



Planificar ingestes saludables, on es facin servir tècniques culinàries saludables, i on predominin les verdures.



Escollir aliments com l'oli d'oliva, els fruits secs, els peixos blaus i l'alvocat, **per tal de menjar greixos de qualitat.**