



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

SI HAS COMIDO... DEBES DE CENAR	
COMIDA	CENA
1^{er} PLATO Pasta, arroz, legumbres Verdura	1^{er} PLATO Verdura, puré de verduras, ensalada Sopa, ensalada de pasta, arroz, verdura
2^o PLATO Carne Pescado Huevo	2^o PLATO Pescado / Huevo Carne / Huevo Carne / Pescado
GUARNICIÓN Verdura Patata	GUARNICIÓN Verdura / Patata Verdura
POSTRE Lácteo Fruta	POSTRE Fruta Lácteo

Al ser un plato más limitado para la comida del medio día, se recomienda el consumo de huevo en las cenas al menos 1 o 2 veces por semana.

DIETA EQUILIBRADA: Una dieta equilibrada es aquella formada por los distintos alimentos que garantizan una cantidad adecuada de todos y cada uno de los nutrientes que necesitamos para tener una salud óptima. Estos nutrientes deben formar parte de nuestra dieta en distintas proporciones, que son :

- Proteínas : 15 % del aporte calórico.
- Carbohidratos/Glúcidos : 57%.
- Grasas/Lípidos : 25 %.
- Fibra : 3%,.
- Vitaminas y minerales. Agua.