

# COMPLETA TU ALIMENTACIÓN DIARIA CON UNA CENA ADECUADA

¿Qué cenamos hoy?




Preparar la cena con alimentos que no hayan consumido en la comida elaborados de forma ligera y sencilla.

CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	<b>COMIDA</b>	<b>CENA</b>	HORTALIZAS CRUDAS O VERDURAS COCIDAS
VERDURAS			CEREALES O FÉCULAS
CARNE			PESCADO O HUEVO
PESCADO			CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO			PESCADO O CARNE
FRUTA			LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO			FRUTA

No debe olvidarse acompañar con algo de pan y agua suficiente

## FRECUENCIAS DE CONSUMOS RECOMENDADOS

En el primer plato: verduras y hortalizas cocidas o crudas en forma de ensalada 3 ó 4 días en semana. Y de 2 a 3 días a la semana pasta, arroz, patatas o legumbres

 <p><b>HUEVO</b></p> <p>1 o 2 días a la semana</p>	 <p><b>PESCADO</b></p> <p>3 o 4 días a la semana</p>	 <p><b>TERNERA, CERDO ,AVE</b></p> <p>2 ó 3 días a la semana</p>
<p>Postre: incluir fruta de temporada y lácteos.</p>		

