



Cena saludable



Para completar las ingestas diarias de forma equilibrada, recomendamos que:

Si has comido...		Puedes cenar...
Primeros		Primeros
Pasta (o sopa), legumbre o arroz	⇒	Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)
Verdura (ensalada, crema, vapor, con patata)	⇒	Pasta (o sopa), legumbre o arroz
Segundos		Segundos
Huevo	⇒	Pescado o carne blanca* o plato vegetal
Pescado	⇒	Huevo o carne blanca
Carne blanca	⇒	Pescado o huevo
Legumbre, pasta o arroz	⇒	Carne roja** o huevo
Carne roja	⇒	Plato vegetal o pescado
Postres		Postres
Fruta	⇒	Lácteo o fruta
Lácteo	⇒	Fruta o lácteo

Carne blanca: pollo, pavo, conejo... **Carne roja: ternera, cerdo, cordero

Las dietas que excluyen un grupo de alimentos pueden escoger la alternativa que se propone

La ingesta total de lácteos recomendada debe ser de 2 / 3 veces al día

La ingesta total de fruta recomendada debe ser de 3 / 4 veces al día