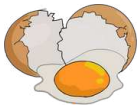
Recomendaciones para las cenas (1)

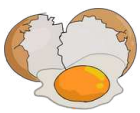
- Intentar seguir las recomendaciones del **Plato Saludable**.

- El grupo de los **vegetales** debe estar presente, ya sea en forma cruda o cocida.

- Si en la comida hay legumbres, pasta o arroz se puede incorporar en la cena, además de los vegetales, una proteína como huevo o pescado.



- Si en el segundo plato se ha comido **pescado**, en la cena cambiar de proteína, ya sea carne o huevo. (Evitar carnes procesadas1).



1Carne procesada: salchichas, longaniza, hamburguesas...

Yoana Terés
Dietista - Nutricionista
Nº Col. ARA 00105