

# Recomendaciones para las cenas



## Alimentos consumidos en la comida

- Pasta, arroz u otro cereal.
- Legumbres
- Patatas



- Verduras



- Carne



- Pescado



- Huevo



- Fruta



- Lácteo



## Alimentos a consumir en la cena



- Verduras (al vapor, salteadas, al horno, hervidas, en crema o crudas).

- Pasta, arroz u otro cereal
- Legumbre
- Patatas.

- Pescado azul o blanco
- Huevo

- Carnes blancas (pollo, pavo, conejo)
- Huevo

- Carnes blancas (pollo, pavo, conejo)
- Pescado azul o blanco

- Fruta
- Lácteo
- Postre vegetal (yogurt de arroz o avena)

- Fruta

