

**FOTO-RELATO-COMIDA:**

*ADRIÁN SEOANE LAGO*



Uno de mis momentos favoritos durante el día es la hora de la comida. Suelo comer de todo, intento llevar una dieta equilibrada aunque de vez en cuando también me gusta comer alimentos que no son tan saludables.

En este caso, al mediodía comí un trozo de solomillo cortado en rodajas acompañado de arroz con tomate y ensalada. Aunque en la foto no salía el postre, tomé un yogur de fresa.

Me encanta esta comida y durante la semana suelo comer pasta con algo de carne, pescado y verduras aunque también de vez en cuando me gusta comer en el Burger King, no está mal darnos alguna vez un capricho.

Es muy importante tener una dieta completa y equilibrada para el desarrollo y nos da energía para practicar nuestro deporte favorito, en mi caso, el fútbol.