









GUÍA DE CENAS SALUDABLES

Algunos consejos generales para preparar y planificar las cenas de nuestros hijos/as son:

	Asegurarse de incluir siempre una ración de verdura		Las legumbres son una muy buena opción por su alto valor nutricional
	Elegir una fuente de proteína diferente a la de la comida		Uso de aceite de oliva como grasa principal (mejor virgen o virgen extra)
	Los cereales como arroz o pasta siempre deben ser integrales		El mejor postre siempre será una pieza de fruta (o más)

Para preparar una cena saludable nos aseguraremos de incluir estos ingredientes:

Fuente de proteína	Carne, pescado, huevos o legumbres
Verduras	Variar entre ensalada, cocida, horno, plancha...
Fuente de grasas	Aceite de oliva, frutos secos naturales, queso...
Fuente de carbohidratos	Arroz, pan, pasta o patata (siempre integrales)
Postre (opcional)	Fruta de temporada

Y para que el reparto sea el apropiado, utilizaremos el plato de Harvard como guía:



603 772 557



@javiperezdietista