



## RECOMENDACIONES

<b>ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA</b>	<b>ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA</b>
<b>Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres</b>	<b>Verduras cocinadas u hortalizas crudas</b>
<b>Verduras</b>	<b>Cereales (arroz o pasta) o féculas</b>
<b>Carne</b>	<b>Pescados o huevo</b>
<b>Pescado</b>	<b>Carne magra o huevo</b>
<b>Huevo</b>	<b>Pescado o carne</b>
<b>Fruta</b>	<b>Lácteo o fruta</b>
<b>Lácteo</b>	<b>Fruta</b>

