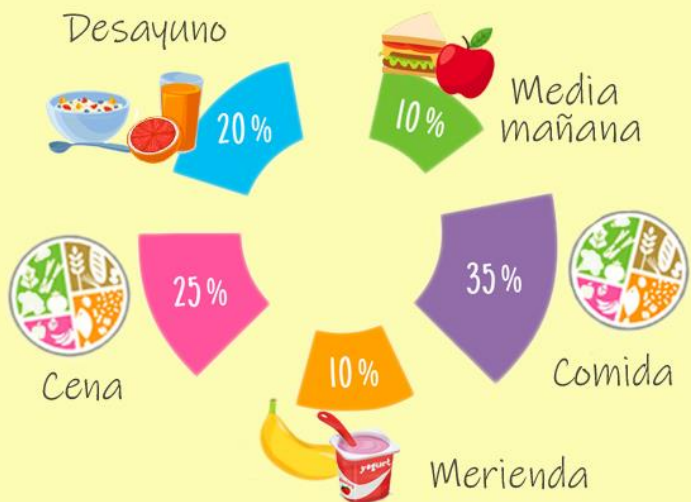


EQUILIBRA TU DIETA

CADA DÍA



CADA COMIDA



RECOMENDACIONES PARA LAS CENAS

SI COMEMOS POR LA NOCHE CENAMOS

Arroz, pasta, patatas o legumbres	Verduras crudas o cocidas
Verduras	Arroz, pastas o patatas
Carnes	Pescados o huevos
Pescados	Carnes o huevos
Huevos	Carnes o pescados
Frutas	Lácteos o frutas
Lácteos	Frutas

LAS LEGUMBRES

La palabra legumbre procede del latín legumen leguminis y se refiere a semillas comestibles. Las legumbres no tienen colesterol, contienen poca grasa y tienen bastante fibra alimentaria, también son ricas en minerales y vitaminas B, fundamentales para la salud. Son tan importantes como para tener su propio día mundial el 10 de febrero.