

Patrón de dieta equilibrada

Desayuno: -Lácteo
-Cereales
-Mermelada, azúcar o cacao
-Fruta

Media mañana: -Cereal
-Embutido magro: jamón serrano, york o fiambre de pavo
o
-Lácteo
-Fruta

Almuerzo: -Verdura o ensalada, pasta, arroz o legumbres.
-Carne magra, pescado o huevo
-Fruta

Merienda: -Cereal
-Embutido magro: jamón serrano, york o fiambre de pavo
o
-Lácteo
-Fruta

Cena: -Verdura o ensalada
-Carne magra, pescado o huevo
-Lácteo o fruta

Antes de dormir: -Lácteo