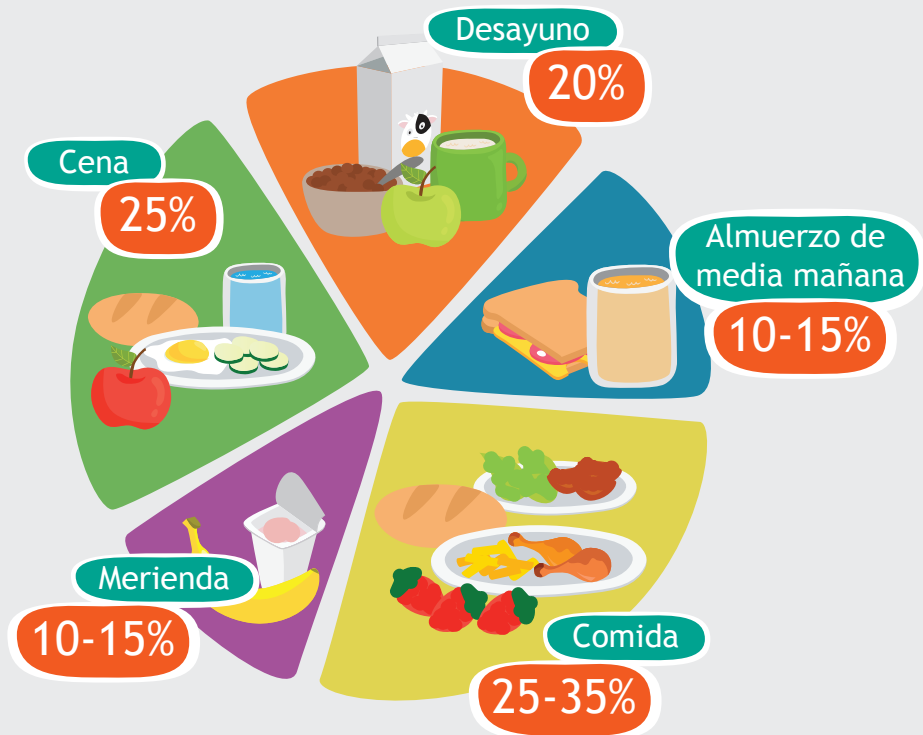


# ¿Cómo conseguir una cena saludable?

La cena es la comida que debe complementar las que se han realizado durante el día. Es importante que durante la cena tomemos los grupos de alimentos que no se han consumido durante ese día.



La cena debe cubrir el 25% de las calorías totales del día, es decir, debe de ser menos calórica que la comida. Una cena equilibrada y ligera debería contener:

Verduras crudas o cocinadas: vitaminas y minerales.

Carne magra, pescado o huevo: proteínas.

Una cantidad moderada de patatas (féculas) o cereales: hidratos de carbono.

A continuación os facilitamos una tabla de cómo complementar las cenas según el grupo de alimentos que hayamos tomado en la comida del mediodía:

## Comida

## Cena

Cereal, fécula o legumbre

Verdura cocinada u hortaliza cruda

Verdura

Cereales o féculas

Carne

Pescado o huevo

Pescado

Carne magra o huevo

Huevo

Pescado o carne

Fruta

Lácteo o fruta

Lácteo

Fruta