ander deuna
IKASTOLA

Recomendaciones nutricionales

Optamos por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lolargo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres/madres e hijos/hijas en el propio ámbito familiardurante la cena.

Alimentos que debemos consumir a diario

Cereales	Lácteos	Fruta	Verduras	Aceite	Agua
4-6 Rac.	2-4 Rac.	3 Rac.	2 Rac.	3 Rac.	2-4 Vasos

Alimentos que debemos consumir a la semana

Legumbres	Huevos	Pescado	Carne	Frutos secos
4-6 Rac.	3-4 Rac.	3-4 Rac.	3-4 Rac.	4-6 Rac.

Equilibra tu plato

50%
Vitaminas
- Verduras
- Ensaladas
- Fruta fresca de temporada

25%
Proteinas
- Legumbres
- Pescado
- Carne
- Huevos

25%
Hidratos de carbono
- Patatas
- Pasta
- Arroz

Si hemos comido	Podemos cenar
Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta

ander deuna
IKASTOLA