

6-COME “DE CUCHARA”: LOS HIDRATOS DE CARBONO SON LA BASE

- ▶ **LOS HIDRATOS DE CARBONO (pan, arroz, pastas, patatas) junto con proteínas , fibra, minerales y vitaminas AYUDAN A PREVENIR LA OBESIDAD POR SU ALTO PODER SACIANTE.**
- ▶ **PLATO DE CUCHARA incluye: legumbre+verdura+cereal+proteína animal + fruta CONSTITUYE LA COMIDA MAS IMPORTANTE DEL DÍA CON APORTE DE GRAN CANTIDAD DE NUTRIENTES.**
- ▶ **TOMA AL MENOS DOS O TRES VECES DE LEGUMBRES CADA SEMANA Y COMPLETA EL RESTO DE LOS DÍAS CON ARROZ, PASTAS, HORTALIZAS Y VERDURAS.**

