

## 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 APOORTE 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.**

