

Propuesta de cenas

Para elaborar una programación de cenas equilibrada y que se complemente con la comida del mediodía, hay que tener en cuenta las frecuencias recomendadas de consumo, tanto diarias como semanales.

¿Qué preparar para cenar si en el colegio han comido...?



Desde la Agencia de Salud Pública de la Generalitat de Catalunya nos recuerdan que:

Se recomienda un consumo de **2 a 4 raciones semanales (60-80 g/ración) de legumbres.**

Por su riqueza en proteínas, son un sustituto ideal de la carne, de la cual, en nuestro entorno, se hace un consumo excesivo.

Son legumbres: los garbanzos, las lentejas, las alubias secas, los frijoles, los guisantes, las habas y la soja.