

Principios Básicos
Proteínas: Pescado, carne, huevo, legumbres...
Hidratos de Carbono: Cereales integrales, patatas, pasta, arroz...
Verduras y Hortalizas: Presentes en TODAS las comidas principales.
Frutas: Mínimo 3 raciones al día.
Lácteos: 2-3 raciones diarias según edad.

Composición Ideal Cenas
Proteínas: Pescado, huevo, carne blanca, lácteo
Hidratos de Carbono: Preferiblemente en menor cantidad que en la comida.
Verduras y Hortalizas: Ensalada, crema, salteado...
Postre: Fruta fresca o lácteo
Controlar el consumo de sal, usar aceite de oliva virgen en crudo y evitar fritos y productos ultraprocesados.

RECOMENDACIONES ALIMENTICIAS

- **Pescado:**
 - Priorizar pescado fresco, pudiendo alternar fresco o congelado, e introducir conservas.
 - Introducir pescado azul al menos 1 vez por semana para asegurar omega-3 (Preferiblemente fresco).
 - Escurrir parte del aceite de las conservas para cenas más ligeras.
- **Huevo:**
 - Priorizar huevos cocidos, en tortilla francesa, revuelto con poco aceite. Evitar frituras frecuentes.
 - Acompañar el huevo con verduras, ensaladas o cereales integrales para una cena completa.
- **Carne:**
 - Priorizar carnes magras (ternera magra, cerdo magro, pollo, pavo, conejo).
 - Evitar fritos y utilizar preferiblemente horno, plancha, cocción...
 - Intentar acompañar siempre de verdura.
 - Evitar procesados.

CONSEJOS PRÁCTICOS FAMILIAS

- **Planificación de cenas evitando repetir grupos de alimentos.**
- **Priorización de verduras en todas las cenas.**
- **Alternar proteínas.**
- **Hidratos de carbono en menor cantidad que en la comida.**
- **Fruta fresca o lácteo de postre.**
- **Cantidad y Raciones** (La cena debe ser más ligera que la comida).
- **Método del plato saludable** (Eficaz para incorporar variedad y calidad).
- **Hidratación** (Agua como bebida principal en todas las comidas).
- **Priorizar alimentos y productos de temporada.**