

ALIMENTACIÓN INFANTIL

Cómo preparar cenas sanas y equilibradas



¡VAMOS A PRACTICAR!

SI UNA CENA TIENE UN ALIMENTO DE CADA GRUPO...

1. **Grupo Naranja:** un alimento del grupo de las féculas. Ejemplos: patata, arroz, macarrones, espaguetis, pasta, pan, lentejas, garbanzos, etc.
2. **Grupo Verde:** un alimento del grupo de las verduras - hortalizas. Ejemplos: crema de calabacín, ensalada de tomate y zanahoria, puré de verduras, revuelto de espárragos, menestra de verduras, espinacas a la crema, verduritas al horno, etc.
3. **Grupo Azul:** un alimento del grupo de las proteínas. Ejemplos: huevo, merluza, pollo, lenguado, cerdo, salmón, pavo, rape, sepia, rodaballo, atún, conejo, calamares, dorada, mero, etc.
4. **Grupo Rojo:** un postre; fruta o lácteo. Ejemplos: macedonia de fruta, yogur, zumo de naranja natural, requesón, una pera o una manzana o un plátano, natillas, dos mandarinas, melón, piña, un batido de leche con fruta, un batido de yogur con fruta, etc.

...ES EQUILIBRADA Y MUY SANA!!



¿Los habéis encontrado todos? Seguro que sí, ya veis que cenar sano no es complicado!!

Si me colgáis en la nevera me tendréis de referencia y siempre a mano.

Buscar en estas cenas equilibradas el alimento de cada uno de los grupos (**naranja, verde, azul y rojo**)

Puré de calabaza con patata
Buñuelos de bacalao con tomate aliñado
Fresas con yogur



Sopa de letras
Tortilla a la francesa con ensalada de lechuga y zanahoria
Batido de yogur con plátano



Ensalada variada con tomate cherry, queso y olivas
Muslo de pollo al horno con patatas
Macedonia de frutas del tiempo



Crema de puerros con patata
Filete de merluza con zanahoria al vapor
Una pera a trocitos