



RECOMENDACIONES PARA CENAR:

La cena tiene que estar formada por un primer plato, un segundo plato con acompañamiento, postre, pan y agua. Tiene que ser ligero y complementario a la comida, según la tabla presentada; no obstante, se debería consumir mínimo 2 días a la semana pescado y platos a base de huevo. El resto carne, compaginando la roja y la blanca. Todos los días la cena ha de contener verduras y hortalizas, a poder ser, crudas y de temporada para aprovechar las vitaminas que contienen, ya sea como guarnición o como un primer plato.

Los postres pueden ser a base de lácteo y fruta, preferentemente yogurt si para comer hemos ingerido fruta.

Si a la hora de COMER se ha ingerido:	
PRIMER PLATO	Pasta, arroz o legumbres
	Verduras u hortalizas
SEGUNDO PLATO	Carne
	Pescado o huevo
POSTRES	Fruta
	Lácteo



En la CENA...:	
PRIMER PLATO	Verduras u hortalizas
	Pasta o arroz
SEGUNDO PLATO	Pescado o huevo
	Carne
POSTRES	Lácteo
	Fruta

CONSEJOS SALUDABLES

¡En otoño, boniatos y castañas!

Propiedades de los boniatos:
El boniato es muy versátil, con él se elaboran muchos guisos nutritivos y ricos, pero también es la estrella de diversos dulces tradicionales. Como muchos de vosotros sabréis, es tradicional tomar con los panellets o las castañas en los días que rodean la celebración de Todos los Santos. Su consumo a de ser asado, frito o hervido, pero nunca, nunca lo consumiremos crudo ya que puede resultar muy indigesto.

Propiedades de las castañas:
Desde el punto de vista nutricional, las castañas tienen una composición similar a la de los cereales. Es por esto que durante mucho tiempo han sido apodadas "cereales que crecen de los árboles". Las castañas no contienen gluten, son una fuente de ácido fólico y fósforo.

SABÍAS QUE.....

La castañera es un personaje representado por una señora mayor que viste ropa vieja y que siempre lleva un delantal y un pañuelo en la cabeza. Durante la fiesta de la castañada, la castañera vende castañas por las calles de la ciudad. Lleva una cesta llena de castañas que ha recogido del bosque.

