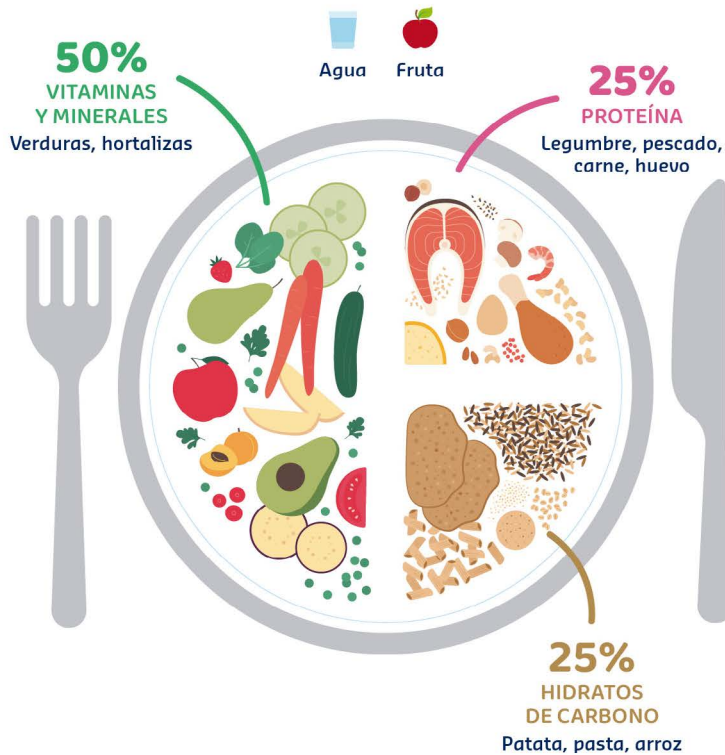




# Equilibra tu cena

# ¡Consume alimentos vegetales!



¿CUÁLES SON SUS BENEFICIOS?



1. Aportan fibra.
2. Contienen menos grasas.
3. Son más fáciles de digerir.
4. No contienen colesterol.

¿SABÍAS QUE...?

- ✓ las legumbres
- ✓ los frutos secos
- ✓ los cereales

son los alimentos **más ricos en proteína vegetal.**



Si has comido:

Es recomendable cenar:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE  PESCADO  HUEVO
CARNE	PESCADO  HUEVO  LEGUMBRE
PESCADO	CARNE  HUEVO  LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO  CARNE  LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

... emana **menos gases contaminantes** y consume **menos agua** que la producción de origen animal.

#SOY SOSTENIBLE

LA PRODUCCIÓN de alimentos vegetales...

Aprendiendo a Comer by sodexo