

# Ausolan.

## Recomendaciones nutricionales

Optamos por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de las familias.

### Alimentos que debemos consumir a diario



**Cereales**  
4-6 Rac.



**Lácteos**  
2-4 Rac.



**Fruta**  
3 Rac.



**Verduras**  
2 Rac.



**Aceite**  
3 Rac.



**Agua**  
2-4 Vasos

### Alimentos que debemos consumir a la semana



**Legumbres**  
4-6 Rac.



**Huevos**  
3-4 Rac.



**Pescado**  
3-4 Rac.



**Carne**  
3-4 Rac.



**Frutos secos**  
4-6 Rac.

ausolan.com

## Equilibra tu plato



**50%**

#### Vitaminas

- Verduras
- Ensaladas
- Fruta fresca de temporada

**25%**

#### Proteínas

- Legumbres
- Pescado
- Carne
- Huevos

**25%**

#### Hidratos de carbono

- Patatas
- Pasta
- Arroz

### Si hemos comido

Cereales, legumbres

Verduras

Carne

Pescado

Huevo

Fruta

Lácteos

### Podemos cenar

Hortalizas crudas o legumbres cocidas

Cereales

Pescado o huevo

Carne o huevo

Pescado o carne magra

Lácteos o fruta

Fruta