

RECOMENDACIONES A LOS PADRES PARA LAS CENAS

En relación al resto de las comidas del día, es importante complementar con la cena la comida servida en el centro, evitando repetir los alimentos tomados en el colegio.

Se debe promocionar la “**cena en familia**” ya que numerosos estudios muestran su asociación a patrones de ingesta dietética más saludables: mayor consumo de frutas y verduras y, por consiguiente, mayor contenido en nutrientes (vitaminas, minerales, fibra, etc.). No debemos olvidar que el momento de la comida es un acto social y un hecho cultural que favorece la conversación y esto repercute en una mejora de los conocimientos sociales y nutricionales.

La composición del menú servido en la cena debe ser similar a la del menú del mediodía:

- Verduras y hortalizas.
- Patatas, cereales, arroz o pasta (incluyendo los integrales).
- Carnes magras (las de menor contenido graso), pescados o huevos.
- Frutas.
- Pan (incluyendo el integral).
- Agua.

Su aporte a las necesidades de energía diarias debe ser aproximadamente del 25-30%.

OPCIONES DE CENAS: la cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres	Verduras cocinadas (potajes) o crudas (ensalada)
Verduras	Cereales (arroz o pasta), féculas (patatas) o legumbres.
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o Carne magra
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta

La cena siempre ha de ser **completa pero ligera**, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía, procurando que pase al menos 1 hora y media, antes de ir a la cama.

Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.