

## Cenas Recomendadas.

A continuación del menú escolar viene reflejado otro menú con cenas recomendadas. Como su nombre indica es una recomendación para facilitaros la elaboración de la cena en el caso de que no sepáis que poner por la noche. Sois vosotros en función de lo que haya comido el niño y vuestros hábitos familiares los que podéis escoger la cena.

Hay que tener en cuenta que, normalmente, la cena es la única comida del día que se puede realizar en familia. Es importante sentarse a la mesa sin prisas para que el niño disfrute junto a su familia de la cena, mientras se charla y se comenta lo ocurrido durante el día, pero además resulta esencial que los pequeños puedan nutrirse con una alimentación equilibrada. Una alimentación sana y completa permite un buen desarrollo tanto físico como intelectual. Por ello es conveniente que los padres consulten el menú escolar y preparen la cena del niño en función de lo que haya comido ese día, pudiendo elaborar para él el plato más adecuado desde el punto de vista nutricional.

Las cenas siempre serán más ligeras en cantidades que el almuerzo, es decir, aunque la cena conste de un primero y un segundo plato, la ración será menor, y utilizaremos formas de elaboración sencillas (evitando fritos y salsas). Las cenas copiosas o muy grasas pueden impedir conciliar bien el sueño, además de hacer que éste no sea totalmente reparador.

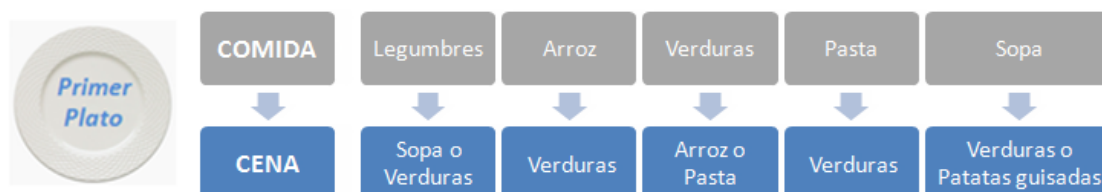
### Primeros Platos

Lo más indicado es que la cena incluya al menos 3 días a la semana un **plato de verduras**, tanto crudas (en forma de ensalada) como cocinadas.

En caso de que al mediodía el niño haya comido pasta, arroz o legumbres, conviene ofrecerle bien una ensalada variada presentada de forma original con alimentos que le den color y la hagan más apetecible, o bien un plato de verduras cocinadas. Para que esta verdura resulte más atractiva, puede ser una buena idea cocinarla rellena, en forma de brochetas, salteada...

(Siempre es preferible enteras a purés). De este modo, resultará más fácil conseguir que los pequeños consuman de forma habitual estos sanos y nutritivos alimentos, que normalmente no resultan de su agrado.

En caso de que en el colegio el niño haya tomado una ensalada o un plato de verdura, por la noche puede cenar un plato de pasta o arroz, patatas... o incluso una original ensalada de pasta de colores, arroz o patata. De esta manera nos aseguramos de que el niño come la cantidad recomendada de Hidratos de Carbono complejos diaria.



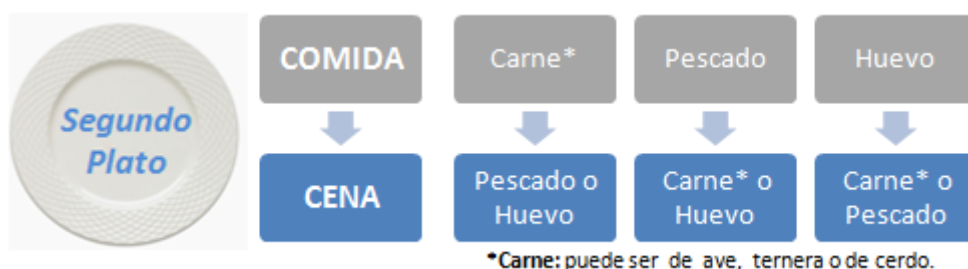
## Segundos Platos

Los segundos platos de la cena, normalmente, no son tan contundentes y abundantes como los del mediodía.

Si al mediodía, el niño ha comido pescado, complementar la cena con carne o huevo (máximo 2 días a la semana).

Si a la hora de comer el niño ha tomado carne, conviene que por la noche cene pescado o huevo. Intentar dar pescado al menos 2 días a la semana intercalando blanco y azul (salmón, atún...). Es frecuente que a los niños les cueste tomar pescado. Procurar ofrecerles piezas sin espinas y cocinarlo de formas diferentes para que no se aburran.

No abusar de los platos precocinados y de frituras.

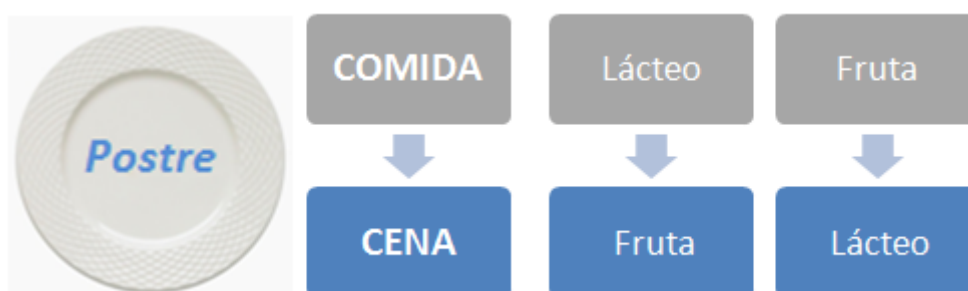


## Postres

Conviene optar por el consumo de frutas enteras, cortadas o en macedonia.

Otra opción es un vaso de leche o lácteos (si no han tomado en la comida)

No se debe abusar de los dulces ni de postres demasiado grasos, que proporcionan un exceso de calorías imposibles de quemar durante el sueño nocturno.

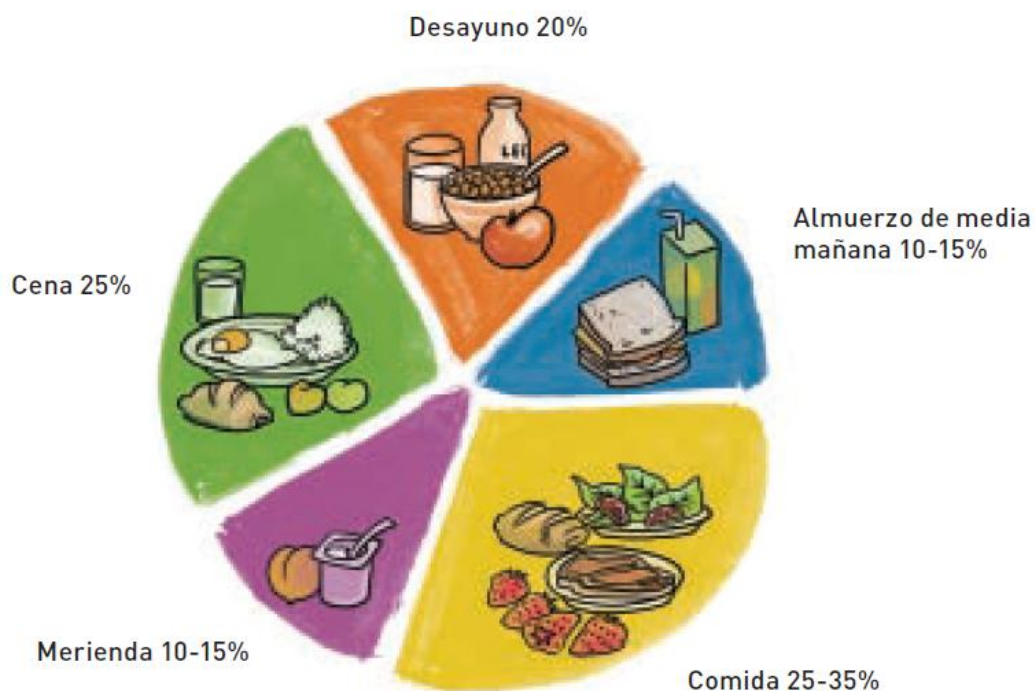


Tanto la infancia como la adolescencia son periodos de especial crecimiento y desarrollo en los que los requerimientos de energía y nutrientes se van incrementando, por ello ayudamos a medir las raciones

CANTIDAD DE ALIMENTOS QUE CONSTITUYEN UNA RACIÓN PARA NIÑOS Y ADOLESCENTES					
ALIMENTOS Y EDADES	1-3 Años	4-6 Años	7-9 Años	10-12 Años	13-19 Años
Patatas	60 g	80 g	100 g	150 g	200-250 g
Arroz	40 g	50 g	60 g	70 g	70-80 g
Pasta	40 g	50 g	60 g	70 g	70-80 g
Pan	40 g	60 g	60 g	80 g	60-80 g
Verduras y Hortalizas	60 g	80 g	150 g	90 g	100-125 g
Frutas	100 g	100 g	150 g	150 g	150 g
Lácteos	1/8 litro	1/4 litro	1/4 litro	1/4 litro	1/4 litro
Queso Curado		40 g	40 g	40 g	40 g
Queso Fresco		1 porción	1 porción	1 porción	1 porción
Carne Magra	60 g	70 g	100 g	150 g	150 g
Pescados	100 g	120 g	150 g	200 g	200 g
Huevos	55-70 g	55-70 g	55-70 g	55-70 g	55-70 g
Legumbres	30 g	50 g	60 g	70 g	70-80 g

\*Las cantidades indicadas incliyen las partes no comestibles.

En la distribución de alimentos se aplican las pautas establecidas para la población general, 4 ó 5 comidas distribuyendo el total calórico en: 25% desayuno, 30%-35% comida, 15% merienda y 25-30% cena; ó 20% en desayuno, 10-15% almuerzo de media mañana, 25-35% comida, 10-15% merienda y 25% cena.



## Si queréis saber más.

En España tenemos la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, que lleva a cabo diferentes proyectos sobre nutrición. En su página web podéis consultar las publicaciones didácticas del Proyecto NAOS que os ayudarán a conocer con más profundidad como llevar la alimentación de vuestros hijos de forma correcta.

<http://www.aesan.msc.es/>

<http://www.naos.aesan.msssi.gob.es/>

Como ejemplo os dejamos la Pirámide Naos, que es uno de los materiales elaborados por la AESAN y que nos da pautas sobre la frecuencia de consumo de los distintos tipos de alimentos que deben formar parte de una correcta alimentación y de la actividad física que se debe practicar para adoptar estilos de vida saludable.

## Alimentación - ocasionalmente

Hay productos que solo deberían tomarse de forma ocasional, como bollos, dulces, refrescos, "chucherías" o patatas fritas y similares.

## Actividad física - ocasionalmente

Dedicar poco tiempo a actividades sedentarias como ver la televisión, jugar con videojuegos o utilizar el ordenador.

## Alimentación - varias veces a la semana

Pescados blancos y azules, legumbres, huevos, carnes, embutidos, frutos secos son alimentos importantes y pueden combinarse con otros, debiendo consumirse varias veces a la semana, aunque no todos los días.

## Actividad física - varias veces a la semana

Practicar varias veces a la semana algún deporte o ejercicio físico, como la gimnasia, la natación, el tenis, el atletismo o los deportes de equipo.

## Alimentación - a diario

Alimentos como las frutas, verduras y hortalizas, cereales, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de la dieta, y consumirse a diario. También el arroz y la pasta pueden alternarse.

## Actividad física - a diario

Realizar todos los días durante al menos 30 minutos alguna actividad física moderada como caminar, ir al trabajo o al colegio andando, sacar a pasear al perro o subir las escaleras a pie en vez de utilizar las escaleras mecánicas.

## Agua

El agua es fundamental en la nutrición, y deben beberse al menos entre uno y dos litros diarios de agua.

