



La cena más adecuada para mis hijos

En muchas ocasiones la cena es la única comida del día que se puede realizar en familia. Si bien, 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, 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.



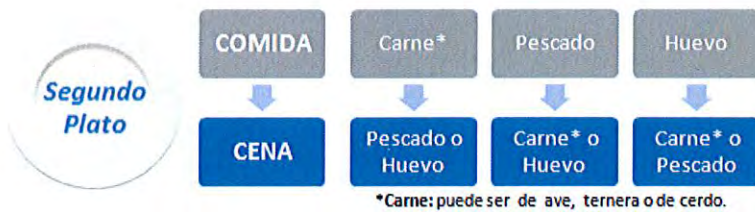
Segundos Platos



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.



EJEMPLO



¿Quieres saber más?



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 incluyen las partes no comestibles.

¿Conoces la Pirámide Naos?

La Pirámide NAOS, es un material didáctico elaborado por la Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición, en la que gráficamente y a través de sencillos consejos se dan 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.

