

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA

En primer lugar es importante conocer el menú que llevan sus hijos en el comedor escolar, para poder complementar la alimentación en casa. A continuación se detallan una serie de recomendaciones generales:

- Ofrecer el agua como bebida principal, en lugar de zumos o refrescos dulces, debido a su alto contenido calórico.
- Moderar el consumo de carne, especialmente las procesadas y embutidos.
- Promover el consumo de frutas y verduras.
- Incrementar el consumo de pescado.
- Reducir el consumo de dulces y bollería.
- Evitar el picoteo entre horas.
- Reducir los alimentos de elevado contenido graso como salchichas, hamburguesas o pizzas.

De manera que al final del día, sus hijos hayan alcanzado:

1. Carnes, pescados y huevos:

Huevos: no más de 1 al día y de 3-4 a la semana.

Pescados: Se recomienda 4 raciones a la semana. Cocinar en forma de filete rebozado, al vapor, al horno o en salsa verde.

Carnes: se recomienda el uso de carnes magras sin grasa. Alrededor de 3 raciones a la semana.

2. Legumbres:

Las legumbres son difíciles de digerir, por lo tanto se debe dejar su consumo para el mediodía.

3. Pan, cereales, patatas, pasta y arroz:

Se recomienda 5 raciones al día, mejor si son integrales. Los cereales integrales favorecen el sueño.

4. Verduras y hortalizas:

Se recomiendan de 2-4 raciones/día, al menos una cruda, por lo que será necesario compensarlas con el resto del día.

5. Frutas:

3 piezas diarias. De noche se aconseja reducir el consumo de frutas con alto contenido en azúcar (uvas, higos, plátano o frutas exóticas como el mango).

