

RECOMENDACIONES PARA PLANIFICAR LAS CENAS



RECOMENDACIONES GENERALES

- Es recomendable organizar las cenas con la misma estructura que las comidas: primer plato, segundo plato y postre. Hay dos razones: acostumbrar a los niños a tener una organización en las comidas, y que así se asegura más fácilmente que se incluyen todos los grupos de alimentos necesarios: verdura, hidratos de carbono, proteínas y fruta.
- Esto no significa que deba comerse la misma cantidad que para la comida. Al contrario, a toma deberá ser ligera para no interferir ni alterar el sueño del niño. Podemos reservar para la cena alimentos menos pesados como tortillas, carne a la plancha...
- Es necesario complementar las comidas con las cenas: si para comer han tomado un primer plato a base de hidratos de carbono (pasta, arroz, patatas...) el primer plato de la cena deberá ser una verdura y si al medio día han tomado verdura introduciremos en la cena los hidratos de carbono.
- La guarnición del segundo plato será a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato.

Primeros platos:

- 3 o 4 días a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas)
- Todos los días nuestra cena debe contener verduras (aunque el primer plato no sea a base de verduras estas deberán formar parte, o bien de la elaboración del primer plato, o bien de la guarnición del segundo)
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes plato (pasta, arroz, patata, sopas)

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:
 - 2 días a la semana pescado
 - 1 ó 2 días plato a base de huevo (tortilla, revuelto, huevos rellenos...)
 - 3 o 4 días alternar segundos platos de ternera, cerdo, ave (pollo, pavo...)
 - Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas, calamares...)
pizza...