



CONSEJOS NUTRICIONALES GENERALES PARA LA ELABORACIÓN DE CENAS

La alimentación se conforma en base a todas las comidas del día.

El menú del comedor escolar cubre aproximadamente el 30-35% de las necesidades diarias de energía de los niños, debiendo complementarse con el resto de comidas diarias.

Sugerencias para dar una adecuada complementación al menú escolar:

1.- La cena debe complementar el menú del mediodía, por lo que es de gran utilidad conocer el menú del comedor escolar.

Ya está disponible de forma gratuita la nueva aplicación de Serinco para poder acceder directamente a los menús, tanto para sistemas operativos android como iOS. **App "Serinco menús"**.

2.- Debe aportar aproximadamente un 20% de la energía diaria de los niños.

3.- Es importante incluir en la cena todos los grupos de nutrientes necesarios (Glúcidos, Proteínas y Lípidos).

4.- Mantener la presencia de verduras en primeros platos o como guarniciones.

5.- Dar prioridad al pescado en alternancia con diferentes tipos de carne y huevos (teniendo siempre en cuenta la comida del mediodía).

6.- Preparar los alimentos diversificando las técnicas culinarias (hervido, vapor, plancha, horno, etc.).

7.- Complementar la cena con lácteos (leche o yogur) pero nunca como sustitutos frecuentes de las frutas (tener en cuenta el postre de la comida del mediodía para variar).

8.- La cena es la última comida del día, y por tanto, debe ser la más ligera.

Es fundamental conocer la alimentación que los niños llevan en el colegio y considerar a la cena una comida con tanta importancia como la del mediodía, a la que hay que prestar tiempo y dedicación, evitando el consumo de comida rápida.