

### LA CENA

La importancia de la cena en la alimentación de los niños. Dieta nutritiva y equilibrada en el colegio y en casa.

El comedor escolar es un marco educativo ideal para que los niños adquieran una serie de hábitos saludables que les servirán durante toda la vida. ARAMARK elabora menús equilibrados con el fin de que los alumnos consuman alimentos de alto valor nutritivo, aprovechando cada comida para inculcar el valor de una buena alimentación

Es muy importante entender que la responsabilidad de que la dieta sea completa, nutritiva y equilibrada recae sobre profesores, dietistas y los propios padres. En cada comida se debe hacer comprender a los pequeños la importancia de la alimentación correcta y saludable.

Por ello, los padres reciben el menú mensual para que puedan ajustar el desayuno, el tentempié de media mañana, la merienda y la cena, y su dieta diaria sea completa y equilibrada.

La comida proporciona a los pequeños alrededor del 35% de la energía diaria que necesitan y la cena hasta un 30%, por lo tanto, ésta debe ser más ligera y baja en alimentos grasos. Sin embargo, debe cumplir la misma distribución que la comida principal: dos platos y postre.

Para que los padres sean capaces de construir un menú equilibrado, es necesario que conozcan la frecuencia de consumo de los diferentes grupos de alimentos y tengan en cuenta lo que sus hijos han comido al mediodía en el colegio.

ALIMENTOS	FRECUENCIA DE CONSUMO RECOMENDADA
Verduras y hortalizas	En cada comida, al menos en guarnición y al menos una ensalada al día.
Arroz	1-3 veces/semana
Pasta	2-4 veces/semana
Patatas	3-4 veces/semana
Legumbres	2-3 veces/semana
Carnes	3-4 veces/semana
Pescados	3-4 veces/semana
Huevos	3-4 veces/semana
Frutas	2-3 al día
Leche y derivados	2-3 al día
Pan	Diario. En cada comida

## LA CENA

Lo más indicado es que la cena incluya un plato de verdura, tanto cocinada como cruda en ensalada. En caso de que el niño al mediodía haya comido pasta, arroz, o legumbre conviene ofrecerle para cenar un plato de verdura en ensalada o cocida. Es primordial que este plato resulte atractivo a los pequeños ya que en la edad escolar los niños ya tienen unos gustos y preferencias muy forjados, y la verdura no suele ser un plato que les resulte gustoso y apetecible.

En caso de que en el colegio hayan comido una ensalada o verdura cocida, se deberá poner un plato de pasta o arroz o tortilla de patata para cenar, o incluso una ensalada de pasta o patata.

Los segundos platos de la cena también irán en concordancia con los de la comida, aunque los de la noche no serán tan abundantes como los del mediodía. Si la comida ha consistido en carne, por la noche se les debería preparar un plato de pescado o huevo, y si han comido pescado o huevo se deberá ofrecer carne, aunque es preferible elegir recetas no tan contundentes como un filete de ternera, sino recetas como pavo, pollo, salchichas frescas...

El postre es un buen momento para que los niños coman una pieza de fruta, tanto entera como cortada en macedonia, en batidos o incluso lácteos. Es aconsejable no ofrecer dulces de forma habitual.

### LA CENA

Importancia de la cena

Una cena adecuada

- Es la última toma, completa las necesidades nutricionales diarias.
- Ayuda a mejorar la relación familiar y permite a los niños socializarse con sus padres. Mejora la densidad nutricional.
- Aportará alrededor del 25-30% de la energía diaria necesaria.
- Debe ser variada y equilibrada: dos platos y postre.
- Alimentos que complementen a los de la comida: un plato de verdura si han tomado pasta, arroz o legumbre al mediodía, un plato de pasta o patata si han tomado verdura en la comida. De segundo carne si han comido pescado y huevo o pescado si han comido carne.
- Ser original y preparar platos atractivos y completos nutricionalmente para completar las necesidades diarias, atender especialmente al consumo de verduras y frutas.