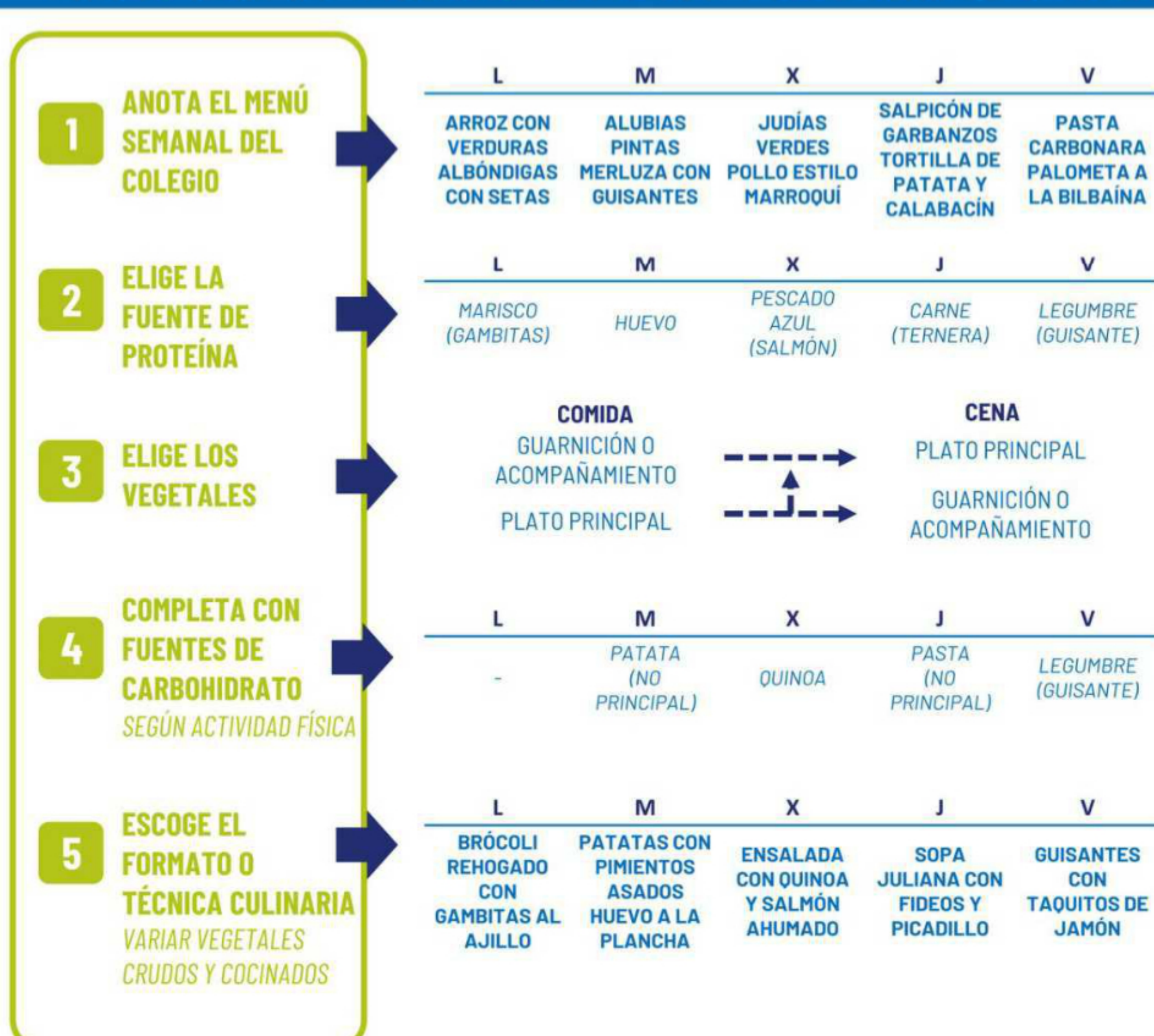


Cómo organizar las cenas según el menú escolar

ORGANIZA TUS CENAS... SEGÚN EL MENÚ ESCOLAR



En colaboración con colegiosaludable.com

Es frecuente que debido al ajetreo de todo el día, y el cansancio acumulado, en la cena se recurran a alimentos pre-cocinados o que no requieran mucha elaboración. Para estos casos, siempre existe la posibilidad de elegir buenos procesados que sean saludables y adecuados para toda la familia. Debemos por tanto, **evitar aquellos alimentos** precocinados, congelados, etc., que estén excesivamente procesados, **como salchichas, fritos congelados, pizzas, burritos ya preparados, sopas comerciales**, etc.

Las cenas no necesariamente tienen que ser más ligeras que las comidas de medio día, sino que debe adaptarse a la actividad y a las sensaciones de hambre que se tengan en ese momento, como cualquier otra comida del día. En general, debemos seguir las mismas recomendaciones de alimentación saludable.

También pueden incluir leche, frutos secos, etc. para dar lugar a la enorme variedad de chocolates que hay en el mercado, pero siempre para denominarse 'chocolate' deben tener la manteca de cacao.

Si los niños han comido suficiente a medio día y han tomado algo para merendar, es normal que **puedan tener menos hambre** por la noche. En este caso no debemos **nunca obligarles a que coman**, salvo que comiencen a aparecer signos de déficit nutricional (controlado siempre por un pediatra).

Lo que sí es importante, es que se intente **cenar unas 2h antes de irse a la cama**, para mejorar así la calidad del sueño y la digestión.

También sería adecuado aprovechar el momento de la cena para comer todos juntos en un mismo lugar, preferiblemente en una mesa y evitando el sofá, aprovechando para charlar en familia sobre el día. Aconsejamos también **evitar la televisión en estos momentos para no tener distracciones (está demostrado que comer con la televisión puesta aumenta la cantidad de ingesta)**.

Lo ideal sería complementar las comidas que se han hecho a medio día. Por ejemplo, si la comida ha sido una carne (cualquier tipo) con arroz, podemos tomar de cena huevo o un pescado con patata al horno.

Para aquellos niños que no tengan alergia al huevo, éste puede ser una muy buena opción en las cenas, puesto que en el menú del colegio se ofrece menos, y de esta forma tampoco abusaremos de las carnes o pescados.

La **legumbre** se puede consumir también por la noche. Si resulta más **pesada, o nos gusta cenar algo más fácilmente digerible, se puede incluir en menor cantidad en ensaladas, en purés de verdura, o en forma de hummus/paté vegetal como guarnición o entrante.**

En caso de preparar algún **frito**, como las patatas, es aconsejable que estas sean caseras y se fríen en **aceite de oliva virgen**.

Si no tenemos tanto tiempo para preparar desde cero una cena, siempre podemos tener a mano **recursos que nos hagan más fácil** esta tarea:

- **Cremas, purés y gazpachos:** preferiblemente caseros, pues podemos preparar varias raciones de una sola vez y congelar o conservar refrigerado unos 5 días.
- **Verduras en conserva:** escurrir, lavar bien para retirar el líquido de conserva y saltear al gusto
- **Verdura congelada:** se puede preparar en una olla, olla exprés, o incluso en el microondas en pocos minutos, y saltear o dar sabor al gusto.
- **Verdura en tupper:** si no queremos comprar envases y plásticos, una buena opción es comprar las verduras en un mercado a granel, lavar, escurrir bien, cortar y almacenar en tarteras en la nevera o el congelador. De esta forma si queremos preparar cualquier ensalada, salteado, etc. tendremos los vegetales ya listos.
- **Vasitos de arroz o quinoa, o arroz precocido congelado:** para preparar alguna guarnición este tipo de recurso es muy rápido y apenas nos da trabajo. Recordar revisar siempre los ingredientes (mejor que sea blanco sin aditivos, y nosotros añadir las especias y/o condimentos a nuestro gusto)
- **Bolsas de tela o recipientes para microondas:** este tipo de utensilios permiten cocinar en el microondas en poco tiempo, incluso cocer patatas en menos de 10 minutos, ahorrando además utensilios para lavar.
- **Legumbre en conserva o congelada:** escurrir y lavar el líquido de conserva.
- **Filetes de carne o pescado congelados:** se pueden descongelar unas horas antes o si están envueltos en bolsas de plástico, sumergir unos minutos en agua caliente (no hirviendo).
- **Pescados en conserva:** el pescado debe ser siempre preferiblemente fresco, pero puntualmente se puede recurrir a este tipo de envasados, al natural o en aceite de oliva (leer ingredientes)
- **Huevos:** son un gran aliado para estos momentos y muy versátiles (cocidos en ensalada o con verdura rehogada, revueltos con verduras, tortilla francesa, tortillas de vegetales como brócoli, rellenos de verduritas y atún, a la plancha...)