



RECOMENDACIONES NUTRICIONALES COMPLEMENTARIAS

La merienda....

La hora de la merienda puede ser utilizada para incluir en la dieta del niño alimentos como frutas, lácteos o bocadillos. Debemos recordar que debe aportar, aproximadamente, el 10-15 % de las necesidades de energía diarias.

EJEMPLOS DE MERIENDAS		
LACTEO Y/O FRUTA	CEREALES	OTROS
Yogur, leche, queso, etc. Fruta entera o zumo.	Pan, galletas, etc.	Embutido o fiambre magro, etc.
EJEMPLO PRACTICO DIARIO		
Yogures. Pan con aceite de oliva y jamon serrano.		
Vaso de leche y sandwich de pavo.		
2 yogures con cereales		
Zumo de naranja con galletas y quesito		
Vaso de leche, barrita de pan con 2 onzas de chocolate con leche.		
EJEMPLO PRACTICO FIN DE SEMANA		
Zumo de naranja. Bizcocho de nueces.		

**Hay que adaptar la cantidad de alimentos a la actividad física que se vaya a realizar durante la tarde.*

La cena...

Desde casa se debe intentar promocionar la “**cena en familia**”, numerosos estudios demuestran su relación directa con patrones de ingesta más saludables. No podemos olvidar que la comida es un acto social que favorece la conversación y la adquisición a través de ella de conocimientos nutricionales.

Además ha de tenerse en cuenta que la cena debe ser siempre ligera para contribuir al descanso posterior y facilitar la ingesta adecuada de energía, es mejor huir de formas de cocinado calóricas y apostar por recetas a la plancha o al horno.

Es recomendable que el menú de la cena incluya:

- Patatas, cereales, arroz o pasta
- Verduras y hortalizas
- Carnes, pescados o huevos
- Frutas
- Pan
- Agua

Es importante que la familia complemente con la cena la comida que los estudiantes han recibido a través del menú para colegios, atendiendo especialmente a no repetir los alimentos tomados en el comedor escolar.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (arroz o pasta), féculas(patatas) o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o féculas
Carne	Pescados o huevo
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lacteo o fruta
Lacteo	Fruta

Recuerda que los menús servidos en el hogar deben ser complementarios del menú para colegios con el objetivo de alcanzar al final de la semana el equilibrio considerado como ideal en la dieta.