

RECOMENDACIONES CENAS

PRIMEROS PLATOS



Si en el cole he comido



En casa cenaré



PLATO PRINCIPAL



Carne



Huevo



Pescado



Pescado



Carne



Huevo



Legumbres o Arroz



Carne



Pescado



Pasta



Pizza



Huevo



Pescado

POSTRE



Fruta



o Yogur (sólo o con coco rallado o con canela o con fruta)

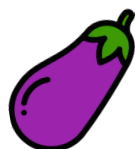
RECOMENDACIONES CENAS



Añadir semillas (sésamo, calabaza, chía) a las ensaladas, a las cremas, o a las verduras, así incluyes un aporte extra de omega-3 en tus platos, que favorece las capacidades cognitivas y una buena salud



Siempre con proteína (pescado o huevo o carne y/o legumbre y/o yogur) pues aportan L-triptófano y éste ayuda a fabricar la melatonina necesaria que permite dormir mejor



Procurar que siempre haya una parte de verdura o ensalada, si no es en el primer plato, en el segundo como acompañamiento, pues los vegetales aportan fibra, antioxidantes, vitaminas y minerales



Si ha realizado deporte por la tarde incluir en la cena una buena parte de cereal tipo:



Arroz



Pasta



Quinoa



Pan

Bueno para ellos, bueno para ti, los hábitos saludables en la familia se aprenden mucho mejor

