



**Estimados padres y madres,**

**noviembre 2013**

Con este pequeño artículo vamos a intentar mostraros cómo elaborar una cena equilibrada, variada y nutricionalmente correcta, en relación con el almuerzo realizado en el comedor escolar.

La cena es la última comida del día, por lo que hay que intentar que los niños consuman todos los alimentos incluidos en la pirámide nutricional que no hayan ingerido en el almuerzo realizado en el comedor. A su vez, sería conveniente incluir alimentos fácilmente digeribles y como sopas, verduras cocidas, pescados y lácteos.

Para que la dieta sea equilibrada es necesario que en ella se incorporen los tres componentes básicos de nuestra alimentación, es decir, en la cena habrá que incluir alimentos proteicos como la carne, el pescado y el huevo; alimentos ricos en hidratos de carbono como pueden ser la pasta, el pan, el arroz, la patata y otros cereales y tubérculos; así como frutas y verduras ya sean crudas o cocinadas.

No podemos olvidarnos del pan: un alimento básico, rico en hidratos de carbono y vitaminas del complejo B, así como una excelente fuente de fibra por lo que será importante incluirlo en la cena de los niños en unas cantidades próximas a los 40 g.

En cuanto a los alimentos ricos en proteínas hay que hacer hincapié en no repetir la fuente proteica consumida en el almuerzo y alternar entre carnes, pescados y huevos; de forma que no se repita la preparación del almuerzo en la cena. Además, dentro de las fuentes proteicas hay que evitar aquellas carnes más grasas (o derivados cárnicos como las salchichas, nuggets, etc..)

Esto mismo sucederá con los hidratos y las verduras y frutas, por lo que habrá que alternar dichas fuentes de nutrientes para no repetir en la dieta.

En cuanto a los vegetales, es conveniente alternar entre aquellos crudos y cocinados, de forma que si en almuerzo se incluyen vegetales en forma de ensalada y aliños, estaría indicada su inclusión en la cena de forma cocinada (purés, sopas, rehogados, revueltos...) y viceversa.

Por otro lado, es necesario prestar atención a la preparación de los mismos o a las técnicas culinarias empleadas de forma que incluyamos en nuestras elaboraciones alimentos naturales y evitemos aquellos elaborados industrialmente. Del mismo modo, habrá que incluir técnicas culinarias como el horneado y el gratinado, la cocción en agua y al vapor, el papillote, el asado y el microondas entre otros, y por el contrario, usaremos con menos frecuencia otras técnicas como la fritura, el empanado y el rebozado.





Además, es importante cuidar la presentación de los platos haciéndolos atractivos para los niños para evitar la monotonía y el rechazo a los alimentos. Por ello, será importante jugar con los colores y formas de las cenas servidas.

A continuación le mostramos una serie de ejemplos e ideas para elaborar una cena equilibrada y nutricionalmente correcta en casa, con el objetivo de aportar todos los nutrientes necesarios para un correcto funcionamiento del organismo del niño.

ALMUERZO DEL COMEDOR ESCOLAR	OPCIONES DE CENA
JUDÍAS VERDES REHOGADAS TORTILLA DE PATATA CON TOMATE YOGURT CHOCOLATE PAN	Ensalada de canónigos con champiñones rehogados Merluza a la plancha con patatas Brocheta de frutas Pan
ESPIRALES A LA ITALIANA MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA MANDARINA PAN	Sopa con estrellitas Pollo a la plancha con salteado de verduras Melocotón Pan
SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO MANZANA PAN	Puré de patata Chipirones en salsa con ensalada Yogur Pan
ARROZ CON VERDURAS PESCADO HORNO CON ENSALADA YOGURT CHOCOLATE PAN	Crema de calabacín con queso Tortilla de patatas Plátano Pan
CREMA DE ZANAHORIA FILETE DE CERDO CON PATATAS PLÁTANO PAN	Ensalada de tomate y lechuga Dorada a la sal (horno) Yogur de sabores Pan
GUISANTES CON JAMÓN EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA YOGUR PAN	Espaguetis a la boloñesa Crema de calabaza Macedonia de frutas Pan
LENTEJAS CASTELLANAS REVUELTO DE JAMÓN PIÑA PAN	Judías verdes rehogadas Pizza de jamón cocido y champiñones Yogur Pan
MACARRONES AL HORNO FILETE RUSO CON PATATAS PLÁTANO PAN	Sándwich vegetal con pollo y huevo duro Sopa de verduras Naranja Pan
PURÉ 7 VERDURAS DELICIAS DE POLLO CON ENSALADA NARANJA	Sopa de pescado Tostaditas de pimientos asados con melva Melocotón

**JAVIER GARCÍA PEREDA Y CRISTINA NUÑEZ CARMONA.**

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y TEC. DE ALIMENTOS  
FUNDACIÓN IDEHS ESCUELA DE HOSTELERÍA DE SEVILLA





PAN	Pan
SOPA DE ESTRELLAS PESCADO PLANCHA CON VERDURAS YOGUR AZUCARADO PAN	San Jacobo de berenjenas, jamón y queso Tortilla de atún Piña Pan
CODITOS CON TOMATE ROSADA CON ENSALADA YOGUR NATURAL PAN	Sopa de estrellitas Berenjenas revueltas con huevo Manzana Pan
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS LOMO ADOBADO CON PATATAS MANZANA PAN	Arroz tres delicias (gambas y setas) Croquetas de pollo con ensalada Kiwi Pan
SOPA DE AVE CON FIDEOS RAGOUT DE PAVO MELOCOTÓN EN ALMÍBAR PAN	Dorada al horno con patatas Ensalada de lechuga con maíz y zanahoria Yogur sabores Pan
ARROZ CON TOMATE PESCADO AL HORNO CON ENSALADA MANDARINA PAN	Sopa de fideos Burrito de verduras y pollo Melocotón Pan
CREMA DE CALABACÍN SALCHICHAS CON PURE DE PATATA YOGUR AZUCARADO PAN	Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria Lenguado a la plancha con patatas Pan
PASTA TRICOLOR CON TOMATE MERLUZA PLANCHA CON ENSALADA YOGUR FRESA PAN	Sándwich de jamón cocido y queso Pollo al horno con salteado de verduras Melocotón Pan
SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA PIÑA PAN	Crema de verduras Croquetas de marisco Plátano Pan
ALUBIAS PINTAS GUIADAS PAVO GUIADO CON PATATAS PLÁTANO PAN	Sopa de calabacín Mero a la plancha con salsa verde Yogur azucarado Pan
PATATAS GUSIADAS POLLO AL HORNO CON VERDURAS NARANJA PAN	Pizza con atún y pechuga de pavo Crema de puerros Pera Pan
CREMA DE CALABAZA BONITO CON TOMATE YOGUR NATURAL PAN	Ensalada de canónigos con queso parmesano Pollo en salsa con patatas Piña Pan

**JAVIER GARCÍA PEREDA Y CRISTINA NUÑEZ CARMONA.**

DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN Y TEC. DE ALIMENTOS  
FUNDACIÓN IDEHS ESCUELA DE HOSTELERÍA DE SEVILLA



## ANEXO. COMPONENTES BÁSICOS DE LA ALIMENTACIÓN. LOS GRUPOS DE ALIMENTOS.

ALIMENTOS PROTÉICOS: PESCADOS, HUEVOS, CARNES MAGRAS, LEGUMBRES,



ALIMENTOS RICOS EN HIDRATOS DE CARBONO: PASTA, ARROZ, PATATA, COUS-COUS, PAN



FRUTAS Y VERDURAS: LECHUGA, CANÓNIGOS, CALABACIN, BERENJENAS, TOMATES, ESPINACAS, ETC..

