



La cena debe ser una comida de rescate para aportar los alimentos que no hayan sido ingeridos durante el día y debe suponer el 30% de la energía total diaria.

La cena se elegirá en función de los alimentos que el/la niño/a haya consumido a lo largo del día. Esta es la razón de la importancia de que los padres estén informados de lo que su hijo/a come fuera de casa.

La cena puede estar compuesta por:

- Un primer plato formado por verdura, puré o sopa. Las verduras podrán servirse bien cocidas, asadas o en puré. Si el niño muestra rechazo hacia las verduras, se combinarán con los alimentos que más le gustan.
- Un segundo plato formado por un alimento de tipo proteico (carnes, pescados o huevos). La elección de uno u otro alimento dependerá de la composición del primer plato y de lo que el/la niño/a haya ingerido en la comida (se procurará no repetir el tipo de alimento).
  - Recomendaciones de estos alimentos proteicos según la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria:
    - Carnes: 3-4 veces a la semana. De las cuales carnes rojas máxima 2-3 veces a la semana.
    - Pescados: 3-4 veces a la semana.
    - Huevos: 3-4 veces a la semana.
- Guarnición de ensalada o verdura (también dependerá del primer plato).
- Pan (tener en cuenta el consumo de pan integral).
- Fruta o lácteo dependerá de lo que el niño haya consumido en la comida.
- Agua (debe consumirse 1,5 litros/día).
- Evitar los embutidos grasos: chorizo, mortadela, salchichón.
- Ocasionalmente tomar pizzas y alimentos precongelados.
- Los frutos secos no son recomendables antes de los 3 años por el riesgo de alergias, atragantamiento y asfixia.

