

## 16. LA CENA.....

### Y al final del día... una cena completa

¡Qué bien! Llega el final del día, has desayunado genial, has comido fenomenal y por la tarde has saboreado una merienda para chuparse los dedos. ¿Qué viene ahora? ¡Una cena en condiciones! Si has seguido una **dieta equilibrada** durante todo el día, sólo te falta la guinda.

Aprovecha la cena para **hacerla en familia**, probablemente es el único momento del día en el que todos coincidís alrededor de la mesa. Cena con **tranquilidad**; así todos podréis aprovechar para contaros cómo ha ido el día.

### ¿CÓMO SERÍA LA CENA IDEAL?

A estas alturas ya no hace falta que te lo digamos, ¿verdad? Tú ya lo sabes: para que una cena sea realmente buena, debe incluir alimentos que proporcionen a nuestro organismo los **nutrientes** que no hayamos tomado durante el día y, por supuesto, tiene que ser sana y equilibrada.

#### La cena ideal estaría formada por tres platos:

**Primero:** lo más conveniente sería tomar algo preparado con **verduras o legumbres**. Por ejemplo, una ensalada, una menestra o un puré de verduras.

**Segundo:** puedes comer **pasta, carne, pescado o huevos**. Ten en cuenta que este plato debe ser mucho más ligero que el segundo plato de la comida, el que comes a mediodía.

**Tercero:** aunque lo dejemos para el final, el postre también es importante. ¿La mejor opción? Tomar alguna pieza de **fruta**.

### ¡Y NO LO OLVIDES!

- No cenes cerca de la hora de **acostarte**, te costará más dormir.
- Realiza una **cena variada**, ¡no puedes cenar lo mismo todas las noches!
- Si **comes en el colegio**, cuéntale a tus padres qué has comido. Así podrán prepararte algo diferente para la cena y conseguir que tu dieta sea equilibrada.
- Con el estómago lleno no se duerme bien. Así que, si no quieres **tener pesadillas**, no comas demasiado.