

CENAR BIEN PARA DORMIR MEJOR

Lo que cenas afectará a la forma que descansas cada noche. Cuando cenamos en exceso el cuerpo se ralentiza y esto puede dificultar el sueño, y lo mismo sucede a la inversa. No cenar, no es tampoco una buena opción ya que tu cuerpo estará en ayuno durante la noche.

Elige los alimentos y las técnicas de cocción con inteligencia para que puedas disfrutar de un sueño reponedor y rendir más al día siguiente.

Las reglas básicas de la cena

Cena al menos 2 horas antes de irte a dormir, para darle a tu cuerpo el tiempo necesario para hacer la digestión y asimilar los alimentos.

Consume las mismas calorías que en el almuerzo. Planifica las comidas con un poco de previsión para evitar que el cansancio te haga optar por cenas fáciles y poco nutritivas.

Opta por técnicas de cocción saludables: vapor, hervidos, plancha son las más aconsejables.

Evita siempre que puedas los fritos.

Proteína + fibra + vegetales es la combinación perfecta para la última comida del día.

Puedes consumir hidratos de carbono, pero mejor si son integrales. El arroz o la quinoa son opciones de fácil digestión muy recomendables. Culmina la cena con una ración de calcio, como un yogur, para hacerla más completa todavía.

Nunca te saltes la cena y procura que sea siempre a la misma hora. Dedícale el tiempo que se merece y mastica los alimentos de forma relajada.

¡hay muchísimas opciones!



FACE
Federación
de Asociaciones de
Celíacos
de España



RECOMENDACIONES PARA LA CENA/DINNER RECOMMENDATIONS

LUNES/MONDAY		MARTES/TUESDAY		MIÉRCOLES/WEDNESDAY		JUEVES/THURSDAY		VIERNES/FRIDAY	
01-01-18		02-01-18		03-01-18		04-01-18		05-01-18	
08-01-18		09-01-18		10-01-18		11-01-18		12-01-18	
Arroz	Rice	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable
Pescado	Fish	Huevo	Egg	Pavo	Turkey	Pescado	Fish	Cerdo	Pork
Verdura.	Vegetable.	Arroz.	Rice.	Pasta.	Pasta.	Arroz.	Rice.	Patata.	Potato.
Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Yogur	Yoghurt
15-01-18		16-01-18		17-01-18		18-01-18		19-01-18	
Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Patata	Potato
Pavo	Turkey	Termera	Beef	Pescado	Fish	Pollo	Chicken	Huevo	Egg
Pasta.	Pasta.	Patata.	Potato.	Arroz.	Rice.	Patata.	Potato.	Verdura.	Vegetable.
Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Yogur	Yoghurt	Fruta	Fruit
22-01-18		23-01-18		24-01-18		25-01-18		26-01-18	
Patata	Potato	Verdura	Vegetable	Arroz	Rice	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable
Huevo	Egg	Cerdo	Pork	Pescado	Fish	Pavo	Turkey	Pescado	Fish
Verdura.	Vegetable.	Patata.	Potato.	Verdura.	Vegetable.	Pasta.	Pasta.	Patata.	Potato.
Fruta	Fruit	Yogur	Yoghurt	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit
29-01-18		30-01-18		31-01-18					
Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable	Verdura	Vegetable				
Huevo	Egg	Huevo	Egg	Pavo	Turkey				
Pasta.	Pasta.	Patata.	Potato.	Arroz.	Rice.				
Fruta	Fruit	Fruta	Fruit	Fruta	Fruit				