

## 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



## MERIENDAS

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wennesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
08-01-18	09-01-18	10-01-18	11-01-18	12-01-18
Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1
15-01-18	16-01-18	17-01-18	18-01-18	19-01-18
Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1
22-01-18	23-01-18	24-01-18	25-01-18	26-01-18
Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1
29-01-18	30-01-18	31-01-18		
Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1	Papilla de fruta Kcal:121 Hc:28 Prot:1 Lip:1		