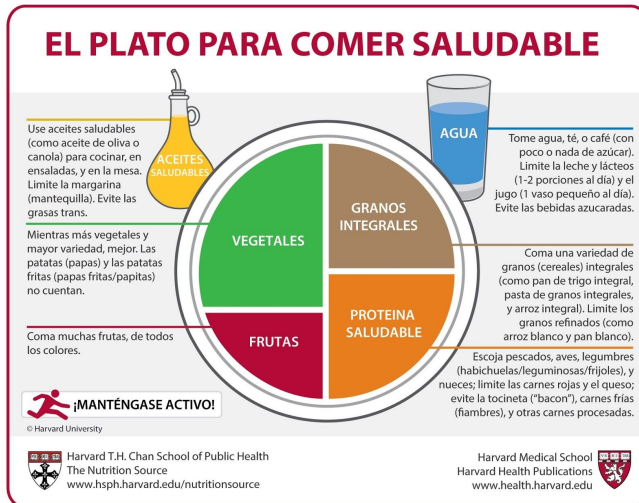


¿Cuáles son los criterios para elaborar las cenas?

A partir del menú diario y del plato aconsejable desde la Universidad de Harvard, podemos componer el menú de las cenas teniendo en cuenta que estamos buscando por un lado **nutrición** y por otro **relajación**. Queremos que el sueño sea profundo y fácil de coger por lo que vamos a buscar los alimentos que mejor se adaptan a estas necesidades



Este plato sirve como guía y orientación para diseñar tu propio menú.

OPCIONES DE CENA

- 1) Verdura como plato principal: en forma de sopas, cremas, verdura al vapor. Una verdura cocinada.
- 2) Granos integrales: arroz, mijo, pasta, trigo sarraceno, avena, quinoa. En forma de grano, en forma de hamburguesa, metido en las cremas (le dará a la crema más consistencia).
- 3) Proteína vegetal: básicamente legumbres (soja, garbanzos, lentejas, lentejas rojas, alubias pintas, guisantes). En las cremas, en hamburguesas, en paté. Hay alimentos procesados de este tipo de producto (el tofu, el tempeh, el seitán) y también como por ejemplo salchichas de tofu (que es soja) que pueden ser un complemento para alguna ocasión.
- 4) Proteína animal: por la noche tratar de que sea en menor cantidad y menos ocasiones (mejor por la mañana, a mediodía). Optar mejor por pollo o pavo (de buena calidad), huevo (mejor en tortilla o revuelto), pescado (blanco), queso (mejor queso fresco). Evitar los fiambres, embutidos (elegirlos para las comidas o quizá para alguna merienda y que sea de calidad).
- 5) Procura que no sea una cena copiosa, evitar los postres y en todo caso, si se quedase con hambre se le puede ofrecer un poco de fruta (en compota, al horno) o un poco de leche, o algún fruto seco, una tostada de pan de calidad con aceite, con paté de legumbres (por ejemplo humus).

Ejemplos de cenas:

Cremas: de calabaza con cebolla, de calabaza con puerro, de puerro y apio, de brócoli, de zanahorias, de boniato, de hinojo con puerro, de coliflor, de patata, de champiñón. Aprovechar a las cremas para ir poniendo sabores (por ejemplo un poco de jengibre, un poco de cúrcuma, albahaca, tomillo, perejil, pimienta).

En las cremas se puede poner: arroz, mijo, avena (en copos o en grano), trigo sarraceno. Es muy útil hacer una crema y si hay alguna sobra de cereal aprovechar para ponerlo.

Purés de legumbres: si un día has comido lentejas a la noche siguiente puedes comer un puré de lentejas. Estos purés son muy completos, puedes poner en ellos verduras y también cereales con lo que te va a quedar un plato completo. Es muy interesante poner trozos de pan tostado, o semillas de calabaza, algo que permita masticar.

Sopas (de verduras con fideos o con alguna sobra de cereal)

Verduras al vapor o hervidas (pero que no queden pasadas): jugar con dos verduras y que tengan distinto color por ejemplo coliflor y zanahoria, judías verdes y boniato, brocoli y zanahoria, puerro y calabaza. La composición de colores estimula el apetito.

Verduras estofadas con agua o con aceite. verduras tipo menestra. verduras al horno.

Pizzas, burritos, crepes: aprovechar en estas ocasiones para poner verduras, para que estén listas con masas saludables, para poner alguna salsa especial (por ejemplo una salsa con perejil, aceite y vinagre de manzana)

Cereales integrales como arroz (en las distintas variedades que hay), mijo, avena, cebada, trigo sarraceno, quinoa, polenta, pasta, noodles.

Las ensaladas típicas crudas, las proteínas animales como la ternera, el cerdo, el cordero, es mejor dejarlos para las comidas, fines de semana.

Pescados al horno, al vapor. Los pescados fritos y rebozados son una buena opción para la comida. Por la noche son más pesados y necesitamos un tipo de cena que sea fácil de digerir y nos ayude a relajarnos.

Si se van a optar por algún alimento procesado, buscar el que sea de mejor calidad, con el menor número de ingredientes (por ejemplo, es mejor una salchicha de carne que tiene carne y nada más que las que están en los plásticos).

Tortillas, revueltos (aprovechar para poner alguna verdura como cebolla, guisantes, champiñones, zanahoria).

Pan integral ecológicos elaborado con masa madre: con este pan se podrán hacer tostadas, sandwiches, panini al horno.

Patés: de legumbres, de vegetales (de zanahoria, aceituna, de champiñón) de frutos secos (almendras, de nueces, de avellanas), de pipas de girasol, de pipas de calabaza, de sésamo (tahín). Estos patés se pueden mezclar con los cereales, con otros hidratos como patatas, boniato, pasta, se pueden mezclar con las verduras que hayamos preparado, se pueden tomar con las tostadas.

Es un tiempo para poder investigar en la cocina, y tener ya cosas preparadas para que hacer la cena no suponga una dedicación extra. Si tienes una crema ya lista y un paté preparado, solo te queda calentar la crema y preparar unas tostadas!!