

¿Cómo debe ser la cena?

¿Cómo debe ser la cena?

[imprimir](#)



La cena debe aportar el **25% de las calorías diarias** y tiene que ser **ligera y saludable**. Lo ideal es cenar unas dos horas antes de ir a dormir para que el cuerpo haga la digestión y así descansar mejor.

Aquí te dejamos algunos consejos:

- La cena es el momento ideal para **completar el resto de comidas** que hemos realizado durante el día. Si no has comido las raciones suficientes de

fruta y verdura durante el día, aprovecha para cenar hortalizas. O si no has consumido pescado, inclúyelo en la cena. Eso sí, intenta que sean alimentos poco calóricos y con poca grasa para favorecer la digestión.

- La **cena debe ser ligera pero completa**, con alimentos como: hortalizas (en cremas, ensaladas, al vapor, hervidas...), frutas, carne magra (pollo, pavo), huevos, pescado, lácteos o embutidos ligeros. Podemos incluir hidratos de carbono como la pasta, el arroz o las legumbres, pero siempre controlando la cantidad.
- Algo muy recomendable es **cocinar al vapor, a la plancha o al horno**.
- ¿Qué deberíamos **evitar**? Frituras y rebozados, azúcares, salsas, alimentos precocinados, bollería, guisos contundentes...

En nuestra web, puedes encontrar algunas recetas para realizar una cena apetitosa y saludable, como por ejemplo [un puré de judías verdes](#) y calabaza, [un asado de verduras](#) o bien [un cebiche de camarón, mero y mango](#).

Etiquetas

[asado de verduras](#)

[cebiche](#)

[cena saludable](#)

[cena sana](#)

[cómo cenar bien](#)

[crema de judías verdes](#)

[Induction Pro](#)

Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.

- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar