

RECOMANACIONS SOPAR

El sopar pot representar el 30% de l'aport energètic diari que el nostre cos rep de l'alimentació. Sopem abans d'anar a dormir i recuperem els nutrients que hem gastat al llarg de la tarda, per això és important que tinguem en compte els següents suggeriments:

- Mantenir una regularitat en l'horari setmanal i menjar sempre, com a mínim, una hora abans d'anar a dormir.
- Preparar menús amb un primer, un segon amb guarnició i unes postres, prenent ingredients que siguin de fàcil digestió perquè no interfereixin en el son.
- Assegurar una dieta variada combinant els aliments ingerits durant el dia, sobretot per dinar.

Aliments consumits per dinar	Aliments recomanats per sopar
Pasta, arròs o un altre cereal, llegums i patata	Verdures (al vapor, saltejades, al forn, bullides, en cremes o crues)
Verdures	Pasta, arròs o un altre cereal o patata
Carn	Peix blau, peix blanc, o ou
Peix	Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill, porc) o ou
Ou	Carn blanca (pollastre, gall d'indi, conill, porc) o peix blau o blanc
Fruita	Postres làctics o postres vegetals (iogurt de soja o avena)
Làctics	Fruita o postres vegetals (iogurt de soja o avena)

Aliments suggerits:

- **Verdures:** Que siguin fresques i de temporada. Cuinades de diferents maneres i combinades amb altres aliments com truites, pasta o arròs. Les podem acompanyar amb salses, llavors torrades espargides per sobre, etc.
- **Pasta, arròs o altres cereals:** Que siguin integrals o semi integrals, ja que tenen més vitamines, sobretot del grup B, que ens ajuden a relaxar el sistema nerviós per a un millor descans. Podem aprofitar aquest aliment per combinar amb les verdures.
- **Llegums:** Tot i no ser gaire recomanables per la nit, la lletia seria la més digestiva, en concret la lletia vermella.
- **Patata:** La presentarem amb la verdura o com a guarnició, en forma de puré o al forn.
- **Carn:** Consumirem preferentment carn blanca com la de pollastre, de gall d'indi, de conill i de porc, amb els talls magres, que no contenen tants greixos. Evitarem les carns vermelles com la vedella, el xai i l'ànec, ja que tenen més greixos saturats.
- **Peixos:** Peix blanc i blau (de proximitat, petit i de temporada), evitant el congelat.
- **Ous:** Molt millor d'origen ecològic (número 0). Cuinats en truita, escalfats, en pastís amb verdures o ocasionalment, fregits.
- **Làctics:** Iogurts, quefir i postres làctics elaborats amb productes de qualitat.
- **Postres vegetals:** Iogurt de soja (ecològica) o avena.
- **Fruita:** De temporada i variada. Intentarem no repetir si ja n'hem menjat durant el dia.

Aliments a consumir molt ocasionalment:

- **Precuinats:** Normalment ens aporten menys nutrients i més conservants i additius.
- **Fregits:** Evitarem comprar-los empanats i arrebossats.
- **Bolleria industrial:** La presència de sucre refinat és un excitant pels nens i nenes. Intentem cuinar els dolços a casa, així coneixerem la quantitat i la qualitat de sucre que hi posem. Si és sucre de canya, panela, mascavo o agave negre, molt millor)
- **Begudes carbòniques i sucs:** solen contenir gran quantitat de sucre. Els intentarem fer naturals i sense sucre. (Recordem que la quantitat màxima de sucre recomanada per la OMS és de 25 gr/dia. Una llauna de refresc en conté entre 35 i 40 gr).