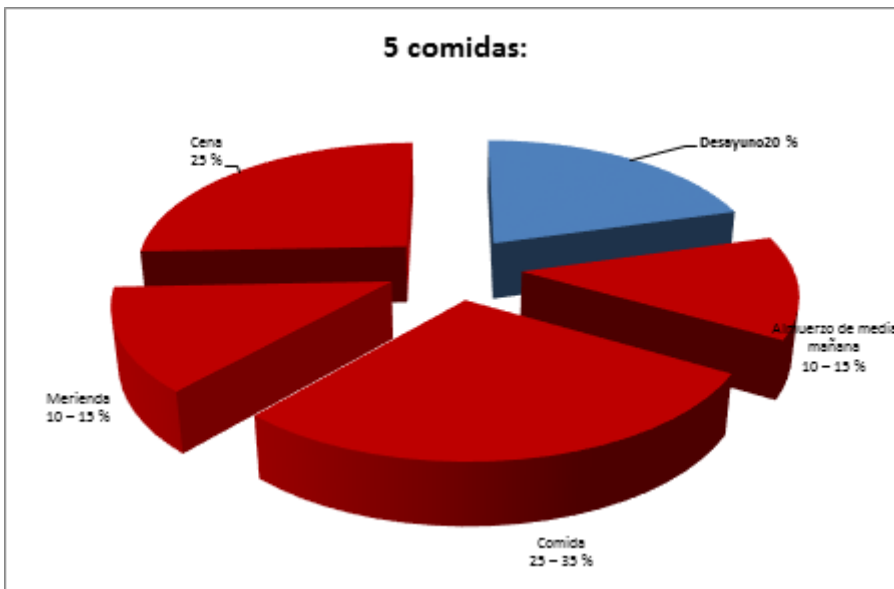
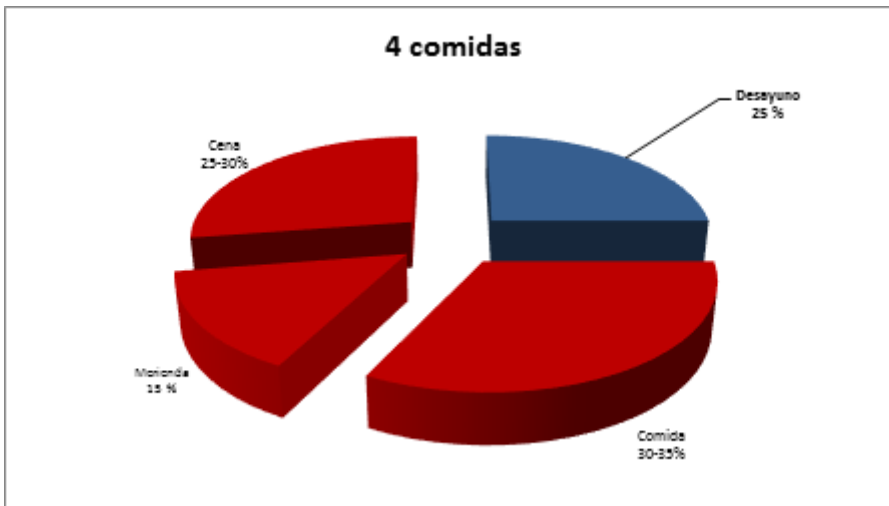


¿Cómo se pueden organizar las comidas a lo largo del día?

Lo mejor es hacer **4 o 5 comidas cada día** y que no sean demasiado abundantes, para evitar la sensación de pesadez y fatiga. Una distribución racional de la energía a lo largo del día contribuye a mantener estable el peso adecuado. Conviene que todas las comidas tengan un horario regular. Siempre que sea posible, se debe comer acompañado (familia, amigos, compañeros de trabajo) y no delante de la televisión, el ordenador u otras pantallas. Ello permite disfrutar más de la comida y controlar mucho mejor lo que se come, tanto en cantidad como en calidad. Es fundamental hacer todas las comidas habituales del día, ya que suprimir alguna de ellas, por ejemplo, el desayuno, implica llegar a la siguiente comida con una sensación de hambre excesiva, lo cual conduce a comer más, finalmente.



Banco de imágenes de la FEN. *Distribución de la energía en 5 comidas*



Banco de imágenes de la FEN. *Distribución de la energía en 4 comidas*

Desayuno y media mañana

El **desayuno** es una de las comidas más importantes del día. Debe proporcionar aproximadamente un 25% de la energía diaria. Es muy saludable comenzar el día tomando un buen desayuno. El desayuno ideal incluye al menos tres alimentos distintos: leche o derivado lácteo, fruta o zumo de fruta y pan o cereales. Es aconsejable dedicar el tiempo necesario (por lo menos 15 minutos) y sentarse a la mesa relajado y en compañía de la familia, siempre que sea posible, antes de empezar la jornada. Desayunar bien todos los días permite una mayor concentración en las actividades diarias (clases, trabajo, etc.) y proporciona vitalidad y energía. La supresión del desayuno suele acarrear, en cambio, sensación de agotamiento durante toda la mañana.

A **media mañana** se puede tomar algo también, especialmente si el desayuno no ha sido lo suficientemente abundante. Lo más adecuado es una fruta o zumo natural, o algún lácteo. Es aconsejable tomar bollos y dulces sólo de forma ocasional, una vez a la semana, por ejemplo, lo mismo que las latas de refrescos y las bolsas de patatas fritas y similares.



Fuente: [Pixabay](#)

Comida

En la **comida del mediodía**, que debe aportar aproximadamente un 25-35% de la energía diaria, conviene incluir tres platos. Esta costumbre tan usual en los hábitos alimentarios españoles permite incorporar a la comida numerosos alimentos que deben estar presentes en nuestra dieta diaria. El primer plato puede ser arroz, pasta, ensalada o verduras, guiso de patatas o legumbres; el segundo plato, de carne, pescado o huevos. Las guarniciones de los segundos platos de comidas y cenas son una opción magnífica para incluir verduras y hortalizas de forma habitual en la dieta, salvo que éstos constituyan el primer plato. En tal caso, para dar una mayor variedad, se pueden incluir como guarnición el arroz, pasta, patatas, etc. Finalmente, un postre, que puede ser fruta fresca, preferiblemente, o un yogur. Todo ello siempre acompañado con pan y agua. Conviene probar las comidas antes de añadirles sal, porque generalmente ya han sido sazonadas en su preparación. Recuérdese que es muy bueno aliñar con aceite de oliva las ensaladas, tanto de verduras como de pasta, arroz o legumbres.



Fuente: [Pixabay](#)

Merienda

La **merienda** contribuye al mantenimiento de las actividades vespertinas y a controlar el apetito hasta la cena. Es muy importante que la merienda esté bien planteada, porque puede ser el complemento de una buena dieta o, por el contrario, puede desequilibrarla. Lo ideal es tomar alguna fruta o zumo natural y, dependiendo de los alimentos que se hayan ingerido durante el día, quizá se pueda completar también con un yogur, un vaso de leche con cereales o un poco de queso fresco con pan. De igual manera, de vez en cuando se puede incluir un puñado de frutos secos (nueces, almendras, avellanas, pistachos, etc.).



Fuente: [Pixabay](#)

Cena y otros

La **cena** debe tener una distribución similar a la comida, alternando con otros alimentos diferentes a los ya ingeridos a mediodía. Por ejemplo, si en la comida se ha tomado un primer plato de pasta, en la cena es conveniente que el primer plato sean unas verduras. Si en la comida se ha tomado pollo, o carne, de segundo plato, para la cena, es aconsejable un pescado, con su guarnición vegetal. Debe aportar aproximadamente un 25-30% de la energía diaria. Se debe acompañar la cena con pan y beber agua. Después de cenar, es conveniente esperar un rato antes de irse a dormir, para facilitar la digestión.

A **otras horas**, si, a pesar de comer adecuadamente 4 o 5 veces al día, persiste la sensación de apetito (situaciones de ansiedad, exceso de trabajo, aburrimiento...), la opción más saludable es recurrir a las frutas y las verduras: proporcionan vitaminas, minerales y fibra y tienen muy pocas calorías. Se puede tomar una manzana, un par de mandarinas, un plátano, un par de zanahorias crudas o alguna de las frutas favoritas. Proporcionan rápidamente sensación de saciedad, sobre todo si se acompañan con un vaso de agua o una infusión.



Fuente: [Pixabay](#)

Revision #5

Created 1 February 2022 11:12:26 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:12:32 by Equipo CATEDU