Cinco comidas ao día



PIENSA



É recomendable realizar 5 comidas: almorzo, xantar e cea, máis dúas merendas ou tentempiés, entre as comidas. Os prazos entre unha comida e outra nunca poden ser superiores ás tres horas.

Representa unha das actividades máis importantes na vida diaria e, por iso, é necesario facelo de forma equilibrada e saudable.

Ademais, algúns factores de risco vinculados ao desenvolvemento de enfermidades crónicas están estreitamente relacionados coa mala alimentación e a falta de exercicio físico: a obesidade, o sedentarismo, a hipertensión arterial, a hipercolesterolemia e o consumo insuficiente de froitas e verduras.

Practicar unha alimentación equilibrada é moi importante para a nosa saúde. Ver ficha A dieta equilibrada.

Segundo expertos en nutrición, a inxesta enerxética das tres tomas principais do día debe repartirse da seguinte maneira: no almorzo o 20-25 % do total; na comida o 35-40 % e na cea 25-30%.

SABÍAS QUE...

O ALMORZO



É unha das comidas máis importantes do día, que nos achega a enerxía e os nutrientes necesarios para afrontar as tarefas diarias e axuda a reorganizar os cambios metabólicos sufridos durante a noite.

O almorzo saudable é aquel que é variado, completo, equilibrado e satisfactorio. Teñen que adecuarse ás necesidades e circunstancias de cada persoa.

Debe incluir:

- Un **lácteo**: Leite e derivados (iogur, queixo, etc.)
- Un **cereal**, preferiblemente integral. Evitarase a bolaría industrial.
- Unha **froita fresca**: calquera variedade de tempada e zumes naturais diversos.

O XANTAR



É o momento ideal para tomar unha ración de hidratos máis unha ración de proteínas e unha achega de graxas saudables.

Para máis información, consulta a ficha «A dieta equilibrada».

A CEA



Debe ser lixeira xa que é o momento do día a partir do cal menos enerxía imos necesitar e para favorecer ademais o descanso. Debe ser fácil de dixerir e debe realizarse, polo menos, dúas horas antes de deitarse, para que a dixestión non interfira co soño.

Ver ficha A dieta equilibrada.

Lembra que saltar a cea non axuda a perder peso. O recomendable é planear unha cea lixeira pero equilibrada.

AS COMIDAS INTERMEDIAS DE MEDIA MAÑÁ E DE MEDIA TARDE

Deben incluír alimentos variados e ricos en nutrientes. É unha boa oportunidade para completar as racións diarias recomendadas de froitas, cereais e lácteos. Para que o teu aperitivo ou merenda sexa equilibrada e se achegue enerxía, debes moderar o consumo de alimentos ricos en graxas saturadas e azucres refinados, como a bolería industrial e os refrescos.

PARA SABER MÁIS...

- El plato de Harvard
- Alimentar el cambio (recursos para colegios, profesores, madres, padres, y alumnado)
- Alimentos, planeta y Salud, Guía de The Lancet para una alimentación sana y sostenible con el planeta y sus recursos