

Cinco comidas al día



PIENSA



Se recomienda realizar 5 comidas: desayuno, almuerzo y cena, más dos meriendas o snacks entre horas. Los intervalos entre una comida y otra nunca podrán ser superiores a tres horas.

Representa una de las actividades más importantes de la vida diaria y, por ello, es necesario realizarla de forma equilibrada y saludable.

Además, algunos factores de riesgo vinculados al desarrollo de enfermedades crónicas están estrechamente relacionados con la mala alimentación y la falta de ejercicio físico: obesidad, sedentarismo, hipertensión arterial, hipercolesterolemia y consumo insuficiente de frutas y verduras.

Practicar una dieta equilibrada es muy importante para nuestra salud. [Ver la ficha Una dieta equilibrada.](#)

Según los expertos en nutrición, el aporte energético de las tres comidas principales del día debe distribuirse de la siguiente manera: en el desayuno un 20-25% del total; en el almuerzo 35-40% y en la cena 25-30%.

SABÍAS QUE...

EL DESAYUNO



Es una de las comidas más importantes del día, que nos aporta la energía y los nutrientes necesarios para afrontar las tareas diarias y ayuda a reorganizar los cambios metabólicos sufridos durante la noche.

Un desayuno saludable es aquel que es variado, completo, equilibrado y saciante. Tienen que adaptarse a las necesidades y circunstancias de cada persona.

Debe incluir:

Una lechería: Leche y derivados (yogur, queso, etc.)

Un cereal, preferiblemente integral. Se evitará la panadería industrial.

Una fruta fresca, cualquier variedad de temporada y varios zumos naturales.

LA COMIDA



Es el momento ideal para tomar una ración de hidratos de carbono más una ración de proteínas y un aporte de grasas saludables.

LA CENA



Debe ser ligero ya que es el momento del día a partir del cual necesitaremos menos energía y para favorecer también el descanso. Debe ser fácil de digerir y debe tomarse al menos dos horas antes de acostarse, para que la digestión no interfiera con el sueño.

[Ver la ficha Una dieta equilibrada.](#)

Recuerda que saltarse la cena no ayuda a adelgazar. Se recomienda planificar una cena ligera pero equilibrada.

LAS COMIDAS INTERMEDIAS DE MEDIA MAÑANA Y DE MEDIA TARDE

Deben incluir alimentos variados y ricos en nutrientes. Es una buena oportunidad para completar las raciones diarias recomendadas de frutas, cereales y lácteos. Para que tu merienda o snack sea equilibrado y aporte energía, debes moderar el consumo de alimentos ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, como la bollería industrial y los 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](#)