

El secreto: 5 tiempos de comida al día

¿Alguna vez ha considerado dejar de cenar o comer para “perder peso”? ¿Conoce la importancia de realizar 5 tiempos de comida al día?

Dra. Paola Ávila Zúñiga
Nutricionista, CPN. 1156-12

Realizar 5 tiempos de comida al día, como recomendación para la población en general, consiste en realizar 3 tiempos de comida principales (desayuno, almuerzo o cena) y 2 meriendas (una en la mañana y otra durante la tarde).

El realizar 5 tiempos de comida trae muchos beneficios para la salud ya que de esta forma se conserva un nivel constante de energía lo que evita el agotamiento, mejora la digestión, se evita la gastritis, se logran mantener los niveles de azúcar en sangre normales, disminuye la ansiedad por los alimentos y mejora la concentración. Además, varios estudios han revelado que el realizar 5 tiempos de comida al día acelera el metabolismo y favorece la pérdida de peso.



Nuestro cuerpo necesita consumir constantemente energía y por ello requiere que le demos “combustible” para que su funcionamiento sea lo más óptimo posible. Si nuestro organismo no recibe ese “combustible” que necesita de los alimentos comienza a almacenar grasa como fuente de energía para prevenir futuros períodos de necesidad.

Asimismo, el omitir tiempos de comida aumentará la sensación de hambre y puede ocasionar un consumo de alimentos de forma compulsiva con una inadecuada selección de alimentos, lo que también favorece el aumento de peso y grasa corporal.

Por eso: ¡El secreto está en comer de forma saludable y no en dejar de comer!

¿Cómo hacerlo?

Los tiempos de comida deben realizarse en intervalos de 3 horas. Por ejemplo: el desayuno a las 7 am, la merienda de la mañana a las 10 am, el almuerzo a la 1 pm, la merienda de la tarde a las 4 pm y la cena a las 7 pm.

EL DESAYUNO

Un desayuno suficiente mejora las actividades físicas y el rendimiento intelectual. Este tiempo de comida debe incluir una fuente de harina, preferiblemente integral, un lácteo o una proteína (queso o huevo) y una fruta o vegetal. Por ejemplo: dos tostadas de pan cuadrado integral, una rebanada de queso blanco

y un vaso de jugo de naranja natural sin azúcar adicionado, o bien, un cereal sin azúcar con leche descremada y fresas picadas.

EL ALMUERZO

El plato del almuerzo debe consistir en un 50% de vegetales (ensalada, picadillos o vegetales cocidos), un 25% de harinas, leguminosas o verduras harinosas y un 25% de proteína no frita y sin los excesos de grasa.

LA CENA

¡No debe dejar de cenar! Es fundamental cenar ya que se pasarán muchas horas de sueño donde nuestro cuerpo no recibirá alimentos. La cena debe ser liviana para favorecer la digestión y el descanso nocturno. Esta debe incluir como mínimo 3 tipos de alimentos y se debe realizar 2-3 horas antes de acostarse. Por ejemplo: sándwich de queso y jamón de pavo con lechuga y tomate, pasta en salsa de tomate natural con hongos y queso molido o una sopa de pollo con vegetales (zanahoria y chayote) y galleta Soda.



LAS MERIENDAS

Se debe realizar una merienda durante la mañana y otra durante la tarde. Es importante entender que merendar no significa “picar entre comidas”; las meriendas se realizan en horarios establecidos y con cantidad moderada de alimentos.

Para las meriendas escoja una de estas opciones: una fruta, un yogurt, un vaso de leche o una galleta integral baja en grasa y azúcar para acompañar el café.

TIP NUTRICIONAL

Para no saltarse las comidas use alarmas en su celular, u otro dispositivo, que le recuerden cuando debe hacer cada tiempo de comida