

Antonio cabrera Ramirez

1. MANTENER UNA DIETA SANA

A lo largo del día debemos distribuir nuestra comida (Marcos, 2015) en 5 tiempos:

I. DESAYUNO

Desde pequeños hemos escuchado que nos dicen: “el desayuno es la comida más importante del día”, y es una gran verdad.

El desayuno es la comida con la que encendemos los motores y es la que nos dará las energías suficientes para todas nuestras actividades matutinas y para el resto de la jornada. Entre sus beneficios encontramos:

Asegurar la ingesta correcta de nutrientes;

Regular nuestro peso al evitar que picoteemos comidas con altos contenidos de grasas trans o saturadas para “engañar” al estómago y tener falsas energías;

Mejorar nuestro rendimiento físico, mental y emocional.

Un buen desayuno debe incluir carbohidratos, proteínas y frutas ¡Con esto iniciamos con el pie derecho!

II. MEDIA MAÑANA

Se recomienda una pequeña porción a media mañana para tener fuerzas y esperar el almuerzo; que es la comida fuerte siguiente. Podemos comer una fruta, yogur o un bocadillo (Marcos, 2015).

III. ALMUERZO

Esta es la segunda comida más importante, por su volumen y la cantidad de energías que le da al cuerpo. Generalmente puede ser: un plato de pasta, arroz, o verduras junto a una porción de carne, pollo, pescado o huevo y, si lo deseas, puedes consumir un postre a elección¹.

IV. MERIENDA

Esta es la media tarde, podemos tomar un zumo, batido, galletas, un bocadillo o frutas. (Marcos, 2015)

V. CENA

¡No nos acostemos sin cenar! La cena es parecida al almuerzo, solo que un poco más ligera. Podemos comernos una tortilla, un pedacito de pescado o pollo. “¿Y qué hago si tengo más hambre?”. Bueno, un vasito de leche te ayudará (Antonio, 1997).

Es fundamental que cenemos al menos 1 o 2 horas² antes de acostarnos, de esta forma, nuestro cuerpo hará la digestión mientras estamos despiertos y nos facilitará relajarnos y dormir (Sandra, 2005).

2. COMER DESPACIO Y MASTICAR BIEN LA COMIDA

Evitar comer rápido nos brinda múltiples beneficios para nuestra salud, más allá de disfrutar nuestro plato, percibir mejor los sabores y relajarnos. Comer despacio implica realizar una comida en un mínimo de 20 minutos. Esto nos ayudará a:

Adelgazar o prevenir el aumento de peso;

¹ Es importante mantener una dieta balanceada para tener un estilo de vida saludable.

² Esto ayuda a tener un correcto ciclo el sueño.

Controlar las cantidades que consumimos;

Favorece el proceso digestivo;

Prevenir molestias estomacales³.

Además, nos hará disfrutar aún más del acto de comer, sin prisa y saboreando los alimentos con todos los sentidos (Juan, 2021).

³ Méndez Fernández adrián F. 2021. Alimentación y Cultura. 1ra Edición. Editorial Castillo. México, D.F.

Bibliografía

Antonio, T. G. (1997). *Nutrición*. Tapachula, chis: Castillo.

Juan, C. R. (2021). *Nutrición en niños* . México D.F: Gema .

Marcos, A. P. (2015). *alimentacion*. tapachula, chis: Tribias .

Sandra, R. R. (2005). *Nutrición en el deporte* . México D.F : Casanova.