

¿Es verdad que conviene comer seis veces por día?

14/01/2020

Cecilia Antún, nutricionista y directora de Desarrollo Saludable de GCBA, afirma que actualmente no hay una postura clara sobre si es mejor realizar cuatro comidas diarias o seis más pequeñas. «La evidencia científica que indica que hacer comidas pequeñas y frecuentes es más beneficioso es insuficiente», destaca.

Antún explica que una de las ventajas de distribuir las comidas a lo largo del día es que puede evitar que dé demasiada hambre y, en consecuencia, que luego se coma en exceso. Pero esto, a la vez, puede resultar contraproducente en aquellas personas que tienen dificultades para detenerse una vez que comenzaron a comer, por lo que hacer las cuatro comidas principales al día puede hacer más fácil mantener una ingesta adecuada, en lugar de ingerir una gran cantidad de colaciones o picoteos.

Aunque aconseja siempre consultar con un nutricionista que indique una dieta acorde con nuestro organismo y rutinas, la especialista también recomienda: «Poner atención a las señales que da el cuerpo cuando tiene hambre y comer cuando este sea el caso. Planificar la alimentación diaria para tener una alimentación más saludable. Elegir alimentos frescos y disminuir los ultraprocesados, incluir frutas y verduras todos los días, limitar comidas con mucha azúcar y grasa, como galletitas, snacks, amasados de panadería, golosinas, gaseosas, fiambres y embutidos».