



## TIEMPOS Y FRECUENCIA DE LAS COMIDAS

La Asociación Estadounidense del Corazón promueve un enfoque intencional hacia el acto de comer. Comer con conciencia, o comer con un objetivo, es una manera de equilibrar las necesidades del cuerpo ayudándolo a avanzar hacia sus objetivos de salud. Concentrándonos más en las señales de hambre que da el cuerpo y en sus respuestas, podemos reconocer situaciones y alimentos que nos hacen sentir con energía y sin hambre más tiempo.

### Consejos para comer con conciencia:

- Cuando vaya por un refrigerio, un producto con azúcar, o cuando coma de más, preste atención a su estado de ánimo y al nivel de hambre. ¿Está comiendo porque está aburrido, estresado, triste, o emocionado?
- **Coma con frecuencia durante el día.** Disminuya el riesgo de darse un atracón o de comer de más en las comidas equilibrándolas durante el día. Esto también sirve para mantenerse con energía y enfocado. Coma las comidas principales cada 4-5 horas y añada un refrigerio saludable (rico en fibras) entre las comidas, según lo necesite.
  - Ejemplo: 8 a.m. desayuno; 10 a.m. refrigerio liviano; 12 p.m. almuerzo; 3 p.m. refrigerio liviano; 5 p.m. cena; 7 p.m. refrigerio liviano.
- **Evite comer tarde a la noche.** Comer grandes porciones muy tarde está asociado con subir de peso y perjudicar la salud del corazón.
- **Planifique las comidas** considerando vegetales, frutas, cereales, proteínas magras y productos lácteos descremados.
- **Coma dentro de las 2 horas de levantarse.** Se ha comprobado que tomar el desayuno aumenta el metabolismo y disminuye el riesgo de comer de más. ¡Prepare el desayuno la noche anterior (como la avena remojada) para tenerlo listo a la mañana!
- **Elija una variedad de comidas y refrigerios ricos en nutrientes.** Los refrigerios ricos en fibras harán que se sienta lleno más tiempo —una fruta con mantequilla de maní, palitos de zanahorias y hummus, o palomitas de maíz solas (un cereal entero)—.

