



¿Comer o Alimentarnos?

Durante mucho tiempo, se estableció la “obligatoriedad” de comer 5 comidas al día con la idea de estar más saludable, no subir nuestro índice glucémico en sangre y estar por lo tanto mucho más saciado.

Este dictamen nutricional se extendió durante años como el más conocido y era el que se tenía que seguir según la leyes de la alimentación. Con el paso de los años, se ha demostrado a través de la evidencia científica que realmente esto no es del todo cierto.

¿Qué es más importante, el número de comidas que realizas al día, o la calidad de lo que se come y cómo se cocina?

¿Somos todos iguales para tener que basarnos en el mismo funcionamiento?

¿Cómo son nuestros horarios, ciclos circadianos y hábitos habituales?

¿Es necesario obsesionarse por contar calorías?

Rotundamente NO y NO. Es decir, para poder dictaminar el número de comidas y la calidad de las mismas para tener una dieta equilibrada nos tenemos que basar en múltiples factores y generalizando podríamos decir que es muy importante:

1- **Seguir unos horario** más o menos fijos, respetando los ciclos circadianos que tanto influyen en nuestra salud hormonal

2- **Tener un buen descanso**, lo más reparador y regenerador posible. Además esto va a ayudarte a no engordar

3- **Realizar actividad física** adecuada a nuestras características y objetivos

4- **Mirar la calidad de los alimentos** que compramos, cómo los cocinamos y cuándo los comemos.

5- Tener presente que **no todos somos iguales**.

Personalmente a groso modo tengo una teoría: unas personas son más bien golondrinas y otras son búhos. ¿Qué quiero decir con eso?, pues que las golondrinas son capaces de hacer un buen desayuno y estar muy activos hasta las 20:00h para poder volverse a activar si es necesario a la madrugada y en cambio, los que consideramos como búhos son personas que por las mañanas son incapaces de comer y se pueden empezar a activar sobre las 11:00h y ya no desconectarse hasta pasada la madrugada. Así que viendo esto, podemos afirmar que lo que a uno le va bien, puede ser que a otra persona no, no podemos generalizar, por lo tanto hay que individualizar puesto que las necesidades nutricionales son diferentes.

A unas personas les irá mejor hacer algún tipo de ayuno, (semiayuno o intermitente) y en cambio a otras, necesitarán comer 3, 5 o más veces al día.

6- **No juegues con tú salud** , no hagas caso de cualquier que te diga lo que debes hacer y contacta con un especialista titulado que te oriente a ver qué es lo que necesitas y sea mejor para tí

Rakel Sancho Soto
Dietista Integrativa
Colegiada CV2138

<https://www.rakelsancho.com/>