

# ¿Por qué es importante comer 5 veces al día?

Los nutricionistas y entrenadores deportivos recomiendan comer cinco veces al día para perder peso y alimentarnos de forma completa. Según estos especialistas es un hábito saludable, ya que permite que todos gocemos de los beneficios que brinda una alimentación balanceada.

## 1. Consumir todos los nutrientes que necesitamos

Comer cinco veces implica tener una mayor oportunidad de alimentar nuestro organismo. Garantizándonos las proteínas, carbohidratos, fibra, vitaminas y minerales que tu cuerpo requiere, es importante tener en cuenta que una nutrición balanceada debe incluir alimentos de los diversos grupos.



## 2. Mantener activo el metabolismo

Al comer cinco veces al día el metabolismo tiene que trabajar más y por lo tanto se acelera. Esto permite mantener un ritmo constante en la ingesta de alimentos que impedirán a tu cuerpo fijar esas grasas y calorías.



## 3. Sentirnos satisfechos durante todo el día

Comer cada tres horas, estabiliza los niveles de insulina y glucosa en la sangre. Permittiéndonos sentirnos saciados, eliminando así la ansiedad que nos empuja a comer grandes cantidades de comida en una misma ocasión.



## 4. Ganar masa muscular

Ingerir porciones de proteína a lo largo del día ayuda a que los músculos se desarrollen mucho más rápidamente.

Las personas que realizan ejercicio físico de forma constante aceleran el proceso de tonificación al consumirlas. Además mejoran su rendimiento.



## 5. Quemar calorías a través de la digestión

Hacer la digestión permite que el cuerpo tenga un gasto calórico, es decir, queme calorías. Al hacerlo varias veces, genera lo que se denomina como el efecto térmico de los alimentos.



Comer cinco veces al día permite condicionar nuestro organismo y disfrutar de los beneficios de una alimentación saludable. Ten en cuenta que las comidas deben realizarse en porciones pequeñas.

Una rutina de ejercicios eficaz también es necesaria para mantener un peso adecuado y el buen estado del organismo. Es vital consumir frutas y verduras, son la clave para mantenernos sanos.