



# Realiza 5 comidas al día

## Pasos

**1** Establece horarios



**2** Realiza tres comidas principales: desayuno (antes de las 9:00h), comida y cena.



**3** Realiza dos colaciones, a media mañana y a media tarde, elige:

1 manzana

2 naranjas (en gajos)

1 taza de pepino

1/2 taza de jícama

14 cacahuates

3 nueces

## Recuerda

- » La mayor cantidad de alimentos deben consumirse en el desayuno y en la comida.
- » Evita periodos prolongados de ayuno (no más de 4 horas sin probar alimento).

## Beneficios

- Mantienes niveles de energía constante para realizar tus actividades diarias.
- Controlas el apetito.
- Disminuye tu ansiedad por comer.
- Mejora tu digestión, estado de ánimo, atención y concentración.



¿Quieres saber más?

[clinica.nutricion@iberopuebla.mx](mailto:clinica.nutricion@iberopuebla.mx)



nutrición**ibero**  
CLÍNICA  
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE  
SALUD INTEGRAL