



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



nutrición**ibero**
CLÍNICA
MARÍA EUGENIA MENA SÁNCHEZ

COMISIÓN DE
SALUD INTEGRAL