

Razones Para Comer Regularmente

Previene comer en exceso

- Saltarse comidas y no comer cuando se tiene hambre puede llevar a comer en exceso en la próxima comida o merienda, especialmente hacia el final del día.

Acelera el metabolismo

- Pasar demasiado tiempo sin comer vuelve el metabolismo más lento. Comer regularmente ayuda a su cuerpo a usar carbohidratos, grasas y proteínas para alimentar su cuerpo de manera más eficiente.

Aportar más Energía

- Recuerde que la comida es nuestro combustible y, al igual que un automóvil, sin combustible nuestro cuerpo no puede funcionar bien. Comer durante el día te da la energía necesaria para completar las tareas diarias y mejora tu estado de ánimo.

Opciones más saludables

- Cuando tienes demasiada hambre, es difícil tomar decisiones saludables en el momento. Comer con regularidad le permite tomar decisiones más saludables, ya que no espera hasta que se muere de hambre para comer.

Más Nutrientes

- Comer por lo menos 3 veces al día permite tener más posibilidades de obtener nutrientes vitales y evitar las deficiencias de vitaminas y minerales que pueden llevar a posibles problemas de salud.

Crear Rutinas

- Como seres humanos, nos gusta la rutina y la estructura, especialmente cuando se trata de comer. Comer regularmente puede ayudarlo a establecer un estilo de vida más saludable en general.