[*Sanísimo*]

Tres o cinco comidas, ¿qué es mejor?

La respuesta a esta pregunta no es sencilla, así que vamos a tratar de explicar los porqués.

:: **Alejandro Fernández Digón**
TÉCNICO EN DIETÉTICA Y NUTRICIÓN
Clínica Concepción Arenal

HACE UNOS AÑOS, LA RESPUESTA a esta pregunta estaba clarísima: se recomendaba, sin ningún tipo de miedo a equivocarse, que lo ideal era hacer cinco comidas al día. Desayuno, media mañana, almuerzo, merienda y cena. En algunos casos incluso se recomendaba hacer seis comidas diarias, es decir: desayuno, media mañana, merienda, cena y resopón (o antes de acostarse). Eso sí, eran cinco o seis ingestas pequeñas.

A FAVOR. ¿De donde salió esta teoría?, ¿qué argumentos tiene a su favor? El primero sería que es mejor para la digestión hacer cinco comidas pequeñas y ligeras que tres grandes y levantarse de la mesa muy lleno.

Para no perder masa muscular (catabolismo) hay que comer cada tres horas: a las 09.00 desayuno, 12.00 media mañana, 15.00 almuerzo, 18.00 merienda y 21.00 cena. La mayoría de los culturistas hacen cinco comidas diarias para no catabolizarse, para no perder masa muscular y para poder comer dos gramos de proteína por kilo de peso corporal.

A los diabéticos también se les recomienda comer, cinco veces al día, pequeñas ingestas de alimentos con proteínas y grasas, y también unos poquitos, muy pocos, hidratos de carbono de asimilación lenta (legumbres), ya que así mantienen estables los niveles de azúcar en sangre. Mientras el cuerpo hace la digestión también consume calorías, por lo tanto, se gastan más calorías haciendo cinco ingestas al día. Si comes por ansiedad y tienes tendencia a 'picar' entre comidas, al comer cada tres horas llevarás mejor la dieta y no sentirás tanta ansiedad, siendo también más llevadera el 'hambre' de dulces.

EN CONTRA. Ahora, con el auge de la dieta paleo, los nuevos dietistas /nutricionistas del grado universitario, las nuevas investigaciones científicas y los nuevos 'gurús' de You Tube y las redes sociales, todo esto se pone en entredicho, en algunos casos (la mayoría) exponiendo razones científicas y, en otros, teorías personales. Veamos sus argumentos y sus porqués.

Según algunos estudios científicos, lo que en realidad engorda son el número de calorías totales ingeridas a la lo largo del día, es decir una dieta de 3.000 calorías al día engordaría igual dividida en tres comidas de 1.000 calorías que en seis comidas de 500 calorías cada una.

Haciendo solo dos o tres comidas al día, el sistema digestivo tiene un 'descanso' que le viene muy bien, y además no supone un problema lavarse los dientes después de cada comida.

También esgrimen que si comes al día de uno a dos gramos de proteína por kilo de peso corporal, no tendrías por que perder masa muscular aunque solo hagas dos o tres comidas al día.

Si estas ingestas llevan de todo (proteínas, grasas, hidratos de carbono, vitaminas y minerales), aunque solo hagas tres comidas no tendrías que sentir hambre.

Yendo más allá, hay quien propone 'ayunos intermitentes', es decir, períodos de ayunos que van desde las 16.00 hasta las 24.00 horas que, salvo embarazadas, lactantes y diabéticos, la mayoría de los humanos parecen soportar muy bien. Es más, algunos optan por saltarse el desayuno y hacer solo dos buenas comidas al día.

ENTRE AMBAS. ¿Que cuál es mi posición? Yo creo que de ambas teorías se pueden sacar cosas buenas y positivas, y que lo importante es individualizar y personalizar, ya que dependiendo del horario de trabajo de la persona, de su nivel de ansiedad, del hambre, de si su trabajo es físico o intelectual, de sus hábitos… le puede venir mejor un enfoque u otro.