

Las comidas diarias

Paso 1: ¿Qué comen los colombianos?

La mayoría de los colombianos toman las tres comidas al día más onces por la mañana y por la tarde.

- a. Mira la comida en la lista, *Algunos platos de Colombia*. Decide si se comen los platos para el desayuno, las onces, el almuerzo, las medias tardes o la cena.

Algunos platos de Colombia

			
el agua aromática	el ajiaco	la arepa	la bandeja paisa
			
la changa	la empanada	el pan de yuca	la papaya
			
el perico	el tinto	las verduras	la yuca

- b. Luego, lee el artículo, *¿Qué comen los colombianos?*, para ver en qué consiste el menú de Colombia y compáralo con el trabajo que hiciste en la lista de la guía digital.

¿Qué comen los colombianos?

Entre ajiaco, bandeja paisa y cientos de frutas, los colombianos tenemos una amplia despensa para escoger nuestros alimentos diarios. Con tantas regiones y tradiciones alimenticias, los platos cambian, pero a grandes rasgos, estos son los alimentos que constituyen el menú del país.

El desayuno

En Colombia, el alimento más consumido a esta hora del día es el pan, normalmente acompañado del casi universal café o perico y comúnmente **endulzado** con panela.

El almuerzo

Como bien dicen muchas abuelas colombianas, almuerzo sin arroz es desayuno. Este grano no falta en el plato del mediodía y se acompaña con otros carbohidratos, conocidos coloquialmente como harinas,

entre los que está la popular papa o yuca. El menú se completa con una porción de proteína, que suele ser **carne de res** o pollo. La costa y algunas pocas zonas ribereñas son, por razones obvias, las únicas en donde la gente prefiere consumir pescado.

Un elemento esencial que hace falta en los almuerzos nacionales son las verduras, que podrían reemplazar uno de los carbohidratos y crear un menú más balanceado.

En cuanto a las bebidas, uno de cada cuatro bogotanos consume gaseosa diariamente, pero la mayoría de colombianos prefiere acompañar el almuerzo con jugos, que al estar muy **diluidos** y contener mucho azúcar frecuentemente no tienen el valor nutricional adecuado.

Entre comidas

Solo **la mitad** de los colombianos toman onces o medias nueves. Los que lo hacen, acostumbran a consumir carbohidratos como empanadas o arepas que son alimentos típicos y fáciles de conseguir en **cualquier** tienda y toman un **tinto** o **agua aromática**.

La cena

Por la noche, los hombres comen el mismo tipo de comida que a la hora del almuerzo. En el caso de las mujeres, María Andrea Quintero, **nutricionista** y dietista de Pepsico, dice que con la idea de **adelgazar** o no dormir con el estómago lleno, muchas mujeres se saltan esta comida, costumbre no recomendada.



la bandeja paisa



la sopa de verduras



el jugo de frutas

- c. Lee el artículo por segunda vez y completa el organizador gráfico, *Las comidas diarias*, con los alimentos o platos que menciona el artículo para cada comida colombiana.



el perico y el pan



el pescado frito



las arepas y empanadas



la ensalada con pollo

- b. Luego, lee el artículo, *¿Qué comen los colombianos?*, para ver en qué consiste el menú de Colombia y compáralo con el trabajo que hiciste en la lista.
- c. Lee el artículo por segunda vez y completa la segunda columna del organizador gráfico, *Las comidas diarias*, con los alimentos o platos que menciona el artículo para cada comida colombiana.

Las comidas diarias

Las comidas	Lo que comen en Colombia	Vegetales	Frutas	Granos	Lácteos	Proteínas	Otros
El desayuno	el pan el café						
Las medias nueves							
El almuerzo							
Las onces							
La cena							

b. Basándote en el análisis, anota cinco recomendaciones para mejorar la dieta de tus amigos colombianos.

Modelo

- Recomiendo (sugiero) que mis amigos colombianos coman menos porciones de granos en sus comidas.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____