



**Te invitamos
a leer más**

11.- Respuesta correcta: c)

Es conveniente distribuir la ingesta alimenticia diaria en desayuno, comida y cena, si bien se puede optar por hacer un pequeño refuerzo a media mañana y/o a media tarde

Ampliar la frecuencia no significa comer más, pues el cómputo energético diario necesario, no se debe sobrepasar.

Cuando se come sólo una o dos veces al día se suelen hacer ingestas copiosas, en cuyo caso el páncreas debe producir la insulina necesaria para metabolizar la glucosa sanguínea, lo que a la larga puede producir el desgaste de las células beta productoras de insulina y en consecuencia aparece la diabetes secundaria.

No conviene alterar el ritmo regular de las comidas. El desorden en el comer y el picoteo entre horas son circunstancias que favorecen la obesidad y la malnutrición

