

¿Siempre hemos comido tres veces al día?

Historia, biología y evidencia detrás del desayuno, la comida y la cena.

Laura Estellé — Nutricionista especialista en evidencia científica, CEO de Mentora

YENDO DIRECTOS AL GRANO

Comer tres veces al día no es una necesidad fisiológica

Es una costumbre extendida, no una ley biológica. La evidencia histórica y antropológica muestra una enorme diversidad de patrones de comida entre culturas y épocas, y la investigación nutricional moderna tampoco demuestra que tres ingestas sean metabólicamente superiores a dos, cuatro o más. La pregunta "¿cuántas veces debo comer?" es, probablemente, la pregunta equivocada.

¿Biología o cultura? Lo que nos dice la historia	03
¿Existe un número metabólico perfecto de comidas?	04
El desayuno y la crononutrición	05
Lo que sabemos, con su nivel de certeza	06
Qué hacemos en la práctica	07
Tu chuleta para guardar	08

UN APUNTE ANTES DE EMPEZAR

Vamos a desmontar el "hay que comer 3 veces" — pero sin caer en el error opuesto de decir que 2 comidas, el ayuno o el OMAD son automáticamente mejores. Ese es, precisamente, el objetivo de esta guía.

LO PRIMERO

¿Biología o cultura?

Que comer tres veces al día sea habitual en España no demuestra que sea una necesidad fisiológica. Nuestra alimentación está condicionada tanto por mecanismos biológicos (hambre, saciedad, ritmos circadianos) como por factores sociales: trabajo, horarios escolares, religión, cultura y costumbre familiar.

✓ QUÉ SABEMOS

La organización de las comidas ha variado enormemente entre culturas y épocas. No existe una frecuencia alimentaria ancestral universal demostrada.

× QUÉ NO SABEMOS

Cuántas veces comían exactamente nuestros antepasados, qué consideraban "una comida", ni a qué horas lo hacían. La evidencia arqueológica no llega a ese nivel de detalle.

¿Y LA REVOLUCIÓN INDUSTRIAL?

Una explicación popular dice que la industrialización "inventó" las tres comidas. Es demasiado simple: ya existían distintos patrones antes. Lo que sí hizo la industrialización fue regularizar y sincronizar socialmente los horarios — reloj, turnos, jornada laboral— no crear la costumbre desde cero.

DEJAMOS LA HISTORIA, ENTRAMOS EN FISIOLÓGÍA

¿Existe un número metabólico perfecto?

"HAY QUE COMER CADA 3H PARA ACTIVAR EL METABOLISMO"

No hay evidencia convincente de que dividir la misma ingesta en más tomas aumente el gasto energético de forma relevante. **Certeza: moderada.**

"ENTONCES 2 COMIDAS SON MEJORES"

Tampoco. Un metaanálisis de 2024 encontró diferencias pequeñas (~1,84 kg) con alta heterogeneidad y certeza baja. **No es una superioridad demostrada.**

¿Y EL OMAD O EL AYUNO INTERMITENTE?

Pueden funcionar para algunas personas: simplifican la alimentación y facilitan el control energético. Pero "funcionar" no equivale a "ser necesario" ni "ser superior para todo el mundo". La evidencia a largo plazo sigue siendo limitada, y concentrar toda la ingesta en una comida puede ser poco práctico con necesidades energéticas altas, entrenamiento intenso o ciertas condiciones digestivas.

LA FRECUENCIA ES UNA HERRAMIENTA, NO UNA VIRTUD

Dos, tres, cuatro, cinco o seis comidas pueden ser compatibles con una alimentación saludable. Lo que importa no es el número en sí, sino si te permite cubrir tus necesidades y sostenerlo en el tiempo.

UNA LECCIÓN DE CAUSALIDAD

El desayuno no es magia

Durante años, estudios observacionales asociaron desayunar con menor peso. Pero cuando se hicieron ensayos aleatorizados (13 ECA, metaanálisis en el *BMJ*), introducir el desayuno **no** favoreció la pérdida de peso — de hecho, quienes desayunaban consumían de media ~260 kcal/día más.

✓ QUÉ SABEMOS

No hay evidencia suficiente para recomendar desayunar solo para perder peso. Tampoco para recomendar saltárselo universalmente.

× QUÉ NO SABEMOS

Si existe una hora perfecta para desayunar, comer o cenar aplicable a todo el mundo. No está demostrado.

ENTONCES, ¿EL MOMENTO DE COMER SÍ IMPORTA?

Probablemente algo, sí. La crononutrición estudia cómo nuestro metabolismo cambia a lo largo del día por ritmos circadianos. Un metaanálisis de 2024 (JAMA Network Open) encontró pequeñas mejoras al concentrar más energía temprano y reducir la ventana alimentaria — pero con certeza baja-moderada y efectos modestos. No es un dogma, es una pista más a considerar.

RESUMEN

Lo que sabemos, con su nivel de certeza

CONCLUSIÓN	CERTEZA
No existe una frecuencia histórica universal de alimentación	MODERADA
Tres comidas no son una necesidad fisiológica demostrada	MODERADA
Comer cada 3h no es necesario para "activar" el metabolismo	MODERADA
5-6 comidas no son universalmente superiores	MODERADA
Una frecuencia menor tampoco es universalmente superior	BAJA-MODERADA
Desayunar no es necesario para perder peso	MODERADA
El momento de la ingesta tiene relevancia metabólica	MODERADA
Distribuir más energía temprano puede dar pequeñas ventajas	BAJA-MODERADA
Existe una hora perfecta de comer, válida para todos	NO DEMOSTRADO
Existe un número óptimo universal de comidas	NO DEMOSTRADO

NOTA METODOLÓGICA

Estos grados son una valoración didáctica inspirada en principios GRADE, no una evaluación GRADE formal de cada desenlace — pensada para enseñar a leer evidencia, no para sustituir una revisión sistemática.

Una jerarquía de prioridades, no una regla de horarios

1 • QUÉ Y CUÁNTO COMEMOS → FUNDAMENTAL

Alimentación nutricionalmente adecuada, suficiente en energía y nutrientes, y adaptada a tu objetivo.

2 • CUÁNDO COMEMOS → PROBABLEMENTE RELEVANTE

Evita cenas muy copiosas y tardías, mantén cierta regularidad y, si encaja contigo, distribuye algo más de energía en la primera parte del día. Sin horarios universales.

3 • CUÁNTAS VECES COMEMOS → FLEXIBLE

2, 3, 4 o más ingestas pueden ser compatibles con una alimentación saludable. Adáptalo a tu hambre, tu entrenamiento, tu trabajo y tu vida social.

TU CHULETA

Guarda esto y olvida las reglas rígidas

- ☐ **No existe un número mágico de comidas.**
2, 3, 4, 5 o 6 pueden ser válidas según la persona
- ☐ **No necesitas comer cada 3h para "activar" el metabolismo.**
El gasto depende de la cantidad y composición total, no del número de tomas
- ☐ **Desayunar no es obligatorio para adelgazar.**
Ni saltárselo es necesariamente mejor
- ☐ **El momento de comer importa un poco, no todo.**
No hay una hora perfecta universal para desayunar, comer o cenar
- ☐ **El ayuno intermitente y el OMAD pueden funcionar.**
Para quien encajen — no son superiores por defecto
- ☐ **Prioriza en este orden: qué y cuánto → cuándo → cuántas veces.**
La frecuencia es la variable más flexible de las tres

LA IDEA CON LA QUE QUEDARTE

No adaptes tu vida a un número de comidas. Adapta el número y la distribución de tus comidas a tus necesidades, sin perder de vista lo que realmente determina la calidad de tu alimentación: qué y cuánto comes.

¿QUIERES SEGUIR APRENDIENDO A DISTINGUIR MITO DE EVIDENCIA?

En Mentora encontrarás clases prácticas, comunidad en WhatsApp con profesores y alumnos, y guías como esta — a tu ritmo, sin dogmas.