



## Comer bien es salud

Es importante comer bien para tener buena salud y en muchas familias hispanas, el almuerzo se considera la comida principal del día. El almuerzo se come entre la una y las tres de la tarde. Los miembros de la familia llegan a casa durante esas horas y tienen la oportunidad de pasar tiempo juntos y hablar de su día antes de volver al colegio o al trabajo. Cuando la comida del mediodía es la comida principal, la cena es ligera<sup>1</sup>. Sin embargo, el horario de algunas familias sólo permite un almuerzo corto al mediodía. Para estas personas, la cena es la comida principal de la familia.



Cenamos en casa.

Los fines de semana muchas veces las familias toman un almuerzo largo que puede durar desde la una hasta las cuatro o las cinco de la tarde. Las familias se reúnen y pasan tiempo juntas y hablan de eventos y cosas que han pasado<sup>2</sup>. En estas ocasiones la cena, que es la comida más ligera del fin de semana, se come a las siete u ocho de la tarde.

En muchos países hispanos es difícil comer el almuerzo antes de la una de la tarde si vas a un restaurante. ¡Pero es posible cenar hasta después de la medianoche!



Almorzamos en el jardín.

<sup>1</sup>light <sup>2</sup>have happened

## 25 ¿Cómo es para ti?

Contesta estas preguntas en español, según lo que es verdad para ti. Puedes inventar la información si quieres.

1. ¿Cuál de las tres comidas es la más importante en tu casa?
2. ¿A qué hora desayunas cuando vas al colegio?
3. ¿Qué comes para el desayuno?
4. ¿A qué hora almuerza tu familia los sábados? ¿Y los domingos?
5. ¿A qué hora es la comida en tu casa?
6. ¿Dónde se sientan para cenar?

## ¡Extra!

### ¡Hay comida todo el día!

You have seen words in both English and Spanish that have more than one meaning. One example in Spanish is the word *comida*, which may mean **food** or **dinner**. Other terms to use when eating a healthy diet:

el desayuno	<i>breakfast</i>	desayunarse	<i>to have breakfast</i>
el almuerzo	<i>lunch</i>	almorzar (ue)	<i>to have lunch</i>
la cena	<i>supper</i>	cenar	<i>to have supper</i>
la comida	<i>dinner, the main meal</i>	comer (la comida)	<i>to have dinner, the main meal</i>