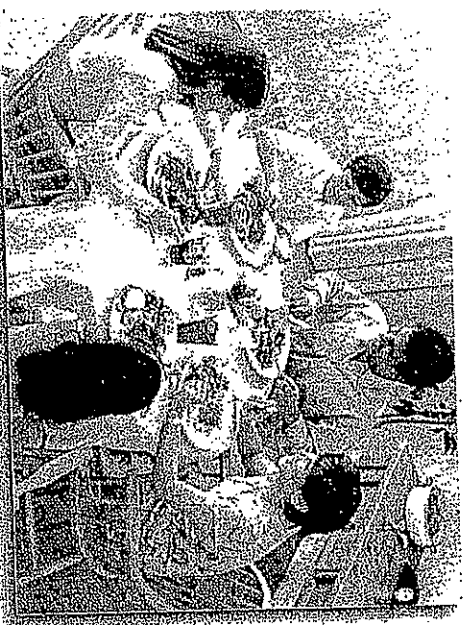


# Cultura viva

## 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.



Almorzamos en el jardín.

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!