

Comer en Europa no siempre es “tres comidas al día”



Aunque el esquema de **desayuno-almuerzo-cena** existe en casi todo el continente, la **frecuencia y horarios** varían mucho. En España es común el “segundo desayuno” y la merienda; en Italia se estila el aperitivo antes de cenar; en los países nórdicos la cena puede ser sorprendentemente temprana. Este subtema se integra en el artículo pilar **“Hábitos alimenticios y costumbres culinarias que definen Europa”** para ayudarte a anticipar horarios, evitar restaurantes cerrados y ajustar tu presupuesto diario.

Nota: Son rangos habituales; en zonas turísticas y grandes ciudades hay más flexibilidad.

¿A qué hora se come en Europa?

No existe un único horario de comida en toda Europa, ya que cada país tiene costumbres distintas. Aun así, sí se pueden identificar algunas franjas generales que te servirán como referencia al viajar.

☐ Horarios de comida más comunes en Europa:

- Desayuno: 7:00 – 9:30
- Almuerzo: 12:00 – 14:30
- Cena: 18:00 – 22:00

En países del centro y norte de Europa, como Alemania o Austria, es común cenar más temprano, entre las 18:00 y las 20:00. En cambio, en países del sur como Grecia, España o Portugal, los horarios de cena suelen ser más tardíos.

Por eso, si estás organizando un viaje por varios países europeos, lo mejor es revisar las costumbres de cada destino para evitar sorpresas y planificar mejor tus



comidas.

📌 **Consejo:**

Si reservas hotel con desayuno incluido, podrás adaptarte más fácilmente a los horarios locales y ahorrar tiempo durante el viaje.

¿A qué hora se cena en Alemania?

En Alemania, los horarios de comida suelen ser más tempranos que en países como España o Italia. Adaptarse a estos horarios es clave si viajas por primera vez.

📌 **Horarios habituales en Alemania:**

- Desayuno: 6:00 – 9:00
- Almuerzo: 12:00 – 13:30
- Cena: 18:00 – 20:00

La cena en Alemania es generalmente ligera y se conoce como *Abendbrot*, que suele consistir en pan, embutidos, queso y bebidas calientes o frías.

📌 **Consejo:**

Si planeas cenar en restaurantes, intenta hacerlo antes de las 20:00, ya que muchos lugares dejan de servir comida temprano.

¿A qué hora se come en Portugal?

En Portugal, los horarios de comida son bastante similares a los de España, pero ligeramente más tempranos en algunos casos.

📌 **Horarios habituales en Portugal:**

- Desayuno: 7:00 – 10:00
- Almuerzo: 12:30 – 14:30
- Cena: 19:30 – 22:00

El almuerzo suele ser la comida más importante del día, especialmente en ciudades como Lisboa o Oporto, donde muchos restaurantes ofrecen menús del día.



☐ **Consejo:**

Evita llegar demasiado tarde a comer, ya que algunos restaurantes dejan de servir cocina después de las 15:00.

¿A qué hora se cena en Grecia?

En Grecia, los horarios de cena son más tardíos, especialmente durante el verano o en zonas turísticas.

☐ **Horarios habituales en Grecia:**

- Desayuno: 7:00 – 10:00
- Almuerzo: 13:30 – 15:30
- Cena: 21:00 – 23:00

La cena es una experiencia social importante, donde se comparten varios platos como ensaladas, carnes y meze (aperitivos típicos).

☐ **Consejo:**

Si cenas antes de las 20:30, es posible que encuentres restaurantes vacíos, ya que los locales suelen cenar más tarde.

¿A qué hora se cena en Austria?

En Austria, los horarios de comida suelen ser bastante puntuales y, en general, más tempranos que en el sur de Europa. Si viajas a Viena, Salzburgo u otras ciudades austriacas, conviene tener esto en cuenta para no encontrar la cocina cerrada.

☐ **Horarios habituales en Austria:**

- Desayuno: 6:30 – 9:30
- Almuerzo: 12:00 – 13:30
- Cena: 18:00 – 20:00

La cena en Austria suele ser más ligera que el almuerzo y muchas personas comen temprano, especialmente entre semana. En zonas turísticas puedes encontrar restaurantes abiertos hasta más tarde, pero en áreas menos concurridas la cocina puede cerrar pronto.

☐ Consejo:

Si quieres cenar fuera en Austria, intenta reservar o llegar antes de las 19:30, sobre todo en temporada baja o en ciudades pequeñas.

Horarios orientativos por regiones

Región / Países	Desayuno	Comida / Almuerzo	Snack / Merienda	Cena
Mediterráneo (España, Italia, Portugal, Grecia)	7:30-9:30 (ligero)	13:30-15:30	11:00 “segundo café”; 17:00-19:00 merienda/aperitivo	20:30-22:30
Atlántico (Francia, Bélgica, Países Bajos)	7:00-9:00	12:00-14:00	16:00-17:00 café o dulce	19:00-21:00
Reino Unido e Irlanda	7:00-9:00	12:00-14:00 (light lunch)	16:00 “tea time” en ciertas zonas	18:00-20:00
Centroeuropa (Alemania, Austria, Suiza, Polonia)	6:30-8:30	12:00-13:30	15:00-16:00 “kaffee und kuchen”	18:30-20:30
Nórdicos y Bálticos (Suecia, Noruega, Finlandia, Dinamarca, Estonia)	6:30-8:30	11:30-13:00	Coffee break laboral	17:30-19:30
Este y Balcanes (Hungría, Rumanía, Bulgaria, Serbia)	7:00-9:00	12:00-14:00	Snack ligero vespertino	19:00-21:00

Diferencias culturales clave

Mediterráneo: muchas pequeñas pausas

- **España/Italia/Portugal:** además de la comida principal, hay “tentempiés”: café de media mañana, merienda o aperitivo. Las cenas suelen empezar tarde.
- **Grecia:** la comida principal puede ser al mediodía o tarde; el *mezze* puede alargar la tarde.

Europa central y germánica: puntualidad y estructura

- **Alemania/Austria/Suiza:** desayunos completos temprano, comida corta y cena temprana. El “Kaffee und Kuchen” (café y pastel) es una tradición vespertina.
- **Polonia/Chequia:** comidas más calorías al mediodía, cena relativamente temprana.

Reino Unido e Irlanda: “tea time” y cenas moderadas

- **Light lunch** (sándwich, sopa) y un posible “afternoon tea” con pastelitos. Cena antes de las 20:00.

Países nórdicos: cenas tempranas y snacks saludables

- Cenas muy tempranas (17:30–19:00). Importancia del café y pausas cortas; desayunos ricos en fibra y proteínas.

Europa del Este y Balcanes: comidas sustanciosas

- Platos calientes al mediodía, cenas consistentes pero no tan tardías. Snacks de hojaldres salados o dulces.

Patrones generales de frecuencia de comidas

Cómo se traduce esto para el viajero

1. **Planifica tus comidas según el reloj local:** puede que a las 15:30 ya no haya servicio de cocina en el norte centroeuropeo.
2. **Reserva cenas en ciudades nórdicas:** muchos restaurantes cierran cocina temprano.
3. **Aprovecha los menús del día (España, Portugal, Francia):** económico y suele servirse solo en horario de almuerzo.
4. **Courtesies gastronómicas:** llegar tarde a una reserva puede ser mal visto (punctuality matters).
5. **Snacks para emergencias:** lleva fruta, barritas o frutos secos para las

franjas sin servicio.

Glosario de momentos gastronómicos

- **Aperitivo (Italia):** bebida + picoteo antes de la cena (18:00–20:00).
 - **Tapeo (España):** raciones pequeñas a diferentes horas, especialmente tarde.
 - **Kaffee und Kuchen (Alemania/Austria):** pausa dulce a media tarde (15:00–17:00).
 - **Afternoon tea (Reino Unido):** té con scones y pasteles alrededor de las 16:00.
 - **Fika (Suecia):** pausa social para café y algo dulce, varias veces al día.
-

Presupuesto y estrategias para comer sin gastar de más

- **Menú del día o “formule déjeuner”:** precio cerrado al mediodía.
 - **Supermercados y panaderías:** ideales para desayunos y snacks.
 - **Street food y mercados:** comida rápida, local y económica.
 - **Compartir platos:** común en tapas/mezze; te permite probar más con menos.
-

Relación con el artículo pilar y enlaces internos

- **Desde este subtema, enlaza hacia:**
 - “Desayuno típico europeo” (ya creado).
 - “Costumbres de la cena en Europa” o “Dónde comer barato en Europa”.
 - “Glosario culinario para viajeros”.
- **Desde el pilar hacia este subtema:** ancla con “¿Cuántas veces se come al día en Europa?” o “Frecuencia y horarios de comidas”.

Preguntas frecuentes (FAQ)

¿Cuántas comidas se hacen al día en Europa?

Generalmente tres (desayuno, almuerzo y cena), pero con snacks o pausas intermedias como merienda, aperitivo o coffee break, según el país.

¿Por qué se cena tan tarde en España o Italia?

El clima, la jornada laboral y la vida social influyen. Se alarga el día y la cena se vuelve un momento social nocturno.

¿Encontraré restaurantes abiertos a cualquier hora?

En grandes ciudades turísticas sí, pero en pueblos y países del norte los horarios son estrictos. Planifica y reserva.

¿Es más barato comer al mediodía que por la noche?

En muchos países sí: menús del día y ofertas especiales se concentran en el almuerzo.

¿Qué hago si llego después del horario de cocina?

Busca pubs, bares, cadenas de comida rápida o supermercados. En algunas zonas solo encontrarás opciones frías.

¿Puedo pedir solo café en la tarde en restaurantes?

Depende del país. En cafeterías sí, pero en restaurantes se espera que consumas algo de cocina si te sientas en mesa. Pregunta amablemente.

Comprender la **frecuencia de comidas en Europa** te ahorrará sorpresas y te permitirá vivir la gastronomía local con autenticidad. Ajusta tus horarios, reserva cuando sea necesario y experimenta los snacks y rituales culinarios de cada país.

¿Sigues organizando tu ruta gastronómica por Europa? Regresa al artículo pilar para explorar otros hábitos y descubre qué comer en cada región del



continente.

[Descubre los Hábitos Alimenticios y Costumbres Culinarias que Definen Europa](#)