

## LA JORNADA DE UN ROMANO



*El desayuno ("ientaculum") solía ser frugal: algunos frutos secos, fruta del tiempo, queso; a continuación, cada uno acudía a sus*



*la hora V, en que se tomaba un respiro y un tentempié ("prandium") e iba a las termas a hacer las relaciones sociales propias de esos lugares.*

*A la hora VI descansaba por ser la mitad del día. Nuestra "siesta" procede de esa costumbre de romper la rutina para descansar. Volvían a sus ocupaciones habituales hasta la hora IX o X*



*La "cena" era la principal comida del día. Constaba de entrantes ("gustatio"), la "prima mensa" que se componía de varios platos ("prima, secunda, tertía cena") y los postres, que se llamaba "secunda mensa".*

