



Si cenas ¿bajas de peso o no?

Aquí te decimos la hora recomendada para consumir el último alimento.

Adriana Ochoa
📅 04/01/23



FOTO: Temática.

A- **A** **A+**



Mitos y realidades sobre **cenar o no**, seguramente has escuchado que si **omites la cena bajas de peso**, pero la realidad es otra, ya que si dejas a un lado este alimento dejas de recibir **nutrientes y vitaminas**.

Mucho se dice de los **cinco alimentos** que debes de tener al día, pero hay expertos en estos temas que recomiendan el **ayuno intermitente**, que más abajo te explicaremos.

PUBLICIDAD



Ad 1 of 2 : (0:10)

Llevarle más
cuesta menos

Para
San Valentín

25%
de descuento

Vinos de mesa,
cremas y rompopes

13 y 14 de febrero
Evita el exceso. Aplican restricciones.

En tienda y en línea

Chedraui
cuesta menos

Si tienes algún padecimiento, es importante consultar con un **nutriólogo profesional o tu médico** y que recomiende la dieta correcta con base en factores personales como edad y peso y enfermedades.



Razones por las que deberías cenar:

Muchos creen que si evitan cenar **bajarán de peso**. Pero, incluso si se obtiene ese resultado, es probable que afectemos nuestra salud.

De acuerdo a un estudio realizado por el Instituto de Investigaciones Biomédicas de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) reveló que el «**ayuno nocturno**» puede provocar un **déficit de nutrientes** como proteínas, vitaminas y minerales, y ralentizar el metabolismo.

Daño:

Otro de los riesgos es presentar **hipoglucemias**, ¿qué es esto?, bajos niveles de glucosa, lo que podría ocasionar pesadillas, sensación de parálisis en todo el cuerpo, sudoración excesiva y **dolor de cabeza** por la mañana.

Por otra parte, si no cenas y han pasado muchas horas desde tu **última comida**, es probable que sientas hambre y, por ende, que no descanses de la manera correcta. Además, despertarás con **ganas de comer** de manera más abundante lo que podría llevar al **aumento de peso**.

Por otra parte de acuerdo a El Universal, la Fundación Carlos Slim explica que si no cenas seguramente almacenarás la energía de la siguiente comida y, podrías experimentar **dificultad para despertar** o levantarte de la cama.

Además de frecuentes dolores de cabeza durante el día, **cansancio, sueño, mal humor**, irritación, falta de concentración, entre otros síntomas.

¿A qué hora debo cenar?

Cenar a altas horas de la noche podría producir aumento en los niveles de azúcar en la sangre e incremento en el peso, además de depresión, ansiedad e insomnio.

Un reciente estudio publicado en la revista médica The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, demostró que **cenar tarde ocasiona** un aumento en los niveles de azúcar en la sangre e incremento en el **peso** afectando nuestra salud.

Es importante **cenar temprano** y siempre con un horario establecido pues, «si la hora a la que comemos no es la adecuada, se produce una desincronización».



¿Por qué no comer antes de acostarse?

A pesar de lo anterior hay que hacer una aclaración, cenar está bien pero no debemos **comer justo** antes de acostarnos.

Cuando comes tarde en la noche vas en contra del ritmo circadiano de tu cuerpo, es decir de la manera en que tu cuerpo ajusta su **sensibilidad a la insulina**.

Y es que tu **cuerpo es más sensible** por la mañana para ayudarte a ponerte en movimiento, pero la resistencia a la insulina aumenta por la noche.

Te puede interesar:

[!\[\]\(0b5e7e25e8775f7e7e80906ada4f0021_img.jpg\) **Estas son las peores marcas de frutas en almíbar y deshidratadas según la Profeco**](#)

 Síguenos en [Google Noticias](#)

Te puede interesar:

- [!\[\]\(c44db1e92ba1244b2894d325c806ff8a_img.jpg\) **Médicos se convierten en chambelanes de joven quinceañera en el Imss**](#)
- [!\[\]\(013e914f6af0e7d8e9ce37222ef64968_img.jpg\) **COFEPRIS alerta sobre falsificación de medicamentos contra el cáncer en México**](#)
- [!\[\]\(5047bf073d06e2a80c3167582fefe8a7_img.jpg\) **Vacuna COVID en Walmart: consulta cómo y dónde aplicártela**](#)

LO MÁS LEÍDO

- [**1. Conductora arrolla a peatón y se lo lleva en el cofre; huye y deja abandonada la unidad**](#)
- [**2. Matan a palazos a Don Pedro en Guasave, tenía 83 años y señalan a su hijo de asesinarlo**](#)
- [**3. Camión de jornaleros se accidenta y casi cae al canal Lateral 18**](#)