

Comiendo Bien por la Noche

Por Luigi Gratton, M.D., M.P.H.



[More Sharing Services](#)[Share](#) | [Share on facebook](#) [Share on twitter](#)
[Share on digg](#)

Tener una alimentación equilibrada significa que usted ingiere diversos alimentos saludables en intervalos razonables de tiempo a lo largo del día - no significa que usted haga un balance entre los alimentos saludables ingeridos durante el día con la comida chatarra como pizza y helado ingeridos por la noche.

Para muchas personas, con la caída del sol, también cae su fuerza de voluntad. Si bien pueden mantener hábitos de comida sensatos durante el día, la caída de la tarde a menudo indica el comienzo de un interminable festín de comida hasta la hora de irse a dormir.

Aunque parezca extraño, una de las mejores soluciones para controlar el apetito después del anochecer es comer más a menudo durante las horas del día. Las personas que están acostumbradas a comer botanas a menudo carecen de un patrón regular de comidas - es decir, un plan que incluya comidas sensatas combinadas con bocadillos saludables y nutritivos.

Enterrar el mito

Probablemente le hayan dicho que comer tarde por la noche es perjudicial. Sin embargo, si bien las necesidades de calorías son más bajas durante la noche, no existen pruebas científicas que indiquen que las calorías ingeridas por la noche se almacenan más eficientemente que las ingeridas en otras horas del día.

Ingerir alimentos a última hora de la tarde en lugar de hacerlo más temprano no es lo que lleva a aumentar de peso - lo que importa es la ingesta diaria de calorías en total. Más allá de lo que coma, si come más de lo que necesita su cuerpo almacena calorías adicionales como grasa. El control de los bocadillos que se comen habitualmente a última hora del día lleva a perder peso sencillamente porque se ingieren menos calorías en el transcurso del día.

Ansiedad por comer

Tenemos la tendencia a ingerir la mayoría de las calorías a última hora del día; los estadounidenses consumen más calorías durante la cena que en cualquier otra comida. Y si se añaden las calorías ingeridas después de la cena, todo suma.

Hay diversas razones que explican por qué son tan comunes estos patrones poco saludables. Algunas personas no comen lo suficiente durante el día, lo cual puede hacer que caiga el nivel de azúcar en la sangre. Esto puede hacer que las personas tengan demasiada hambre y consuman alimentos en exceso por la noche.

Muchas personas están demasiado ocupadas como para planificar las comidas - tal vez salen corriendo por la mañana, habiendo tomado poco más que una taza de café, y luego intentan "funcionar" todo el día sin tomarse un rato para comer adecuadamente. No es de sorprender que para la hora en que vuelven a su hogar por la noche no les quede literalmente energía alguna.

Otras personas simplemente comen como escape emocional al estrés o para matar el aburrimiento. Hay una tendencia mecánica que nos lleva a procurarnos comida chatarra durante las actividades sedentarias, tales como mirar televisión o usar la computadora - y luego asociamos esos alimentos con alto contenido de calorías con la relajación y mantenemos el hábito.

La planificación de las comidas y snacks adecuados

Una de las mejores defensas para evitar "picar" por la noche consiste en consumir el combustible adecuado - y hacerlo a intervalos regulares durante el día. El desayuno y el almuerzo deben suministrar abundantes proteínas para mantener la mente clara y el hambre bajo control - así como algunos carbohidratos, por ejemplo, frutas, vegetales y cereales integrales, para mantener el azúcar en sangre. Un batido de proteínas con fruta es una excelente manera de comenzar el día - de lo contrario, pruebe con un omelette de clara de huevo con frutas, un plato de yogur natural descremado con fruta o un tazón rápido de avena con un poco de proteína en polvo.

Un batido de proteínas también le puede suministrar un almuerzo que lo deje satisfecho, especialmente cuando la carga de trabajo le impide parar un rato para prepararse la comida. ¿Otras opciones adecuadas? Pruebe con una ensalada que lleve un poco de pollo o pescado asado, o un sándwich de pavo en pan integral y fruta de postre.

Cuando la energía empieza a decaer por la tarde, una táctica que funciona consiste en comer un bocadillo sustancioso - casi un segundo almuerzo entre la comida y la cena. Un batido de

proteínas o una barra, medio sándwich, algunas nueces de soya o un plato de queso cottage y fruta son todas opciones adecuadas.

Si pone un énfasis más nutritivo en las comidas y bocadillos que realiza durante el día, probablemente no tenga tanta hambre por la noche y pueda hacer una cena más ligera y pequeña.

La próxima vez que tenga ganas de "masticar a medianoche", piense en los beneficios de ingerir un bocadillo saludable con proteínas, más temprano durante el día. La diferencia nutricional será como el día y la noche.

El Dr. Gratton también se desempeña como vicepresidente de asuntos médicos de Herbalife.

Copyright © 20122012 ♦ 2012 No está permitida la reproducción total o parcial sin la autorización por escrito. Todos los Derechos Reservados. Todos los productos y nombres comerciales que aparecen en este sitio, a menos que se indique lo contrario, son propiedad de Herbalife Internacional, Inc.