

# Estas son las consecuencias de hacer una cena poco saludable

Seguir unas sencillas pautas en la última comida del día hará que evitemos molestias digestivas y disfrutemos de un sueño reparador

13 DE MARZO DE 2019 - 10:49 CET BY

GTRESONLINE

Debido a nuestro ajetreado ritmo de vida, las **cenas** son una de las comidas del día que más solemos descuidar. En muchas ocasiones, ya sea por pereza o por falta de tiempo, incluimos en ellas **alimentos poco saludables que nos pueden ocasionar una mala digestión** dificultando, a su vez, nuestro descanso nocturno. Productos ultraprocesados con grandes cantidades de grasas saturadas y azúcares refinados que no aportan nutrientes de calidad a nuestro organismo, con las **consecuencias negativas para nuestra salud** que esto puede ocasionar. Nos llenan, nos satisfacen, pero no nos alimentan y, para colmo, nos pasan factura. Pero, ¿cuáles son sus causas físicas? El **doctor Domingo Carrera Morán**, especialista en nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas ([www.cmed.es](http://www.cmed.es)), resuelve todas nuestras dudas.

**Lee: 'Tips' a tener en cuenta si quieres conseguir unas cenas rápidas y saludables**

¿Qué pasa dentro de nuestro cuerpo cuando cenamos mal?

Digestiones pesadas y sensación de hinchazón son solo algunos de sus inconvenientes. El experto explica por qué se producen: "Cuando se cena de manera poco saludable (muchas cantidades, con altas dosis de azúcares, grasas y carbohidratos) el estómago tiene que **producir más jugo gástrico** para poder hacer la digestión. Este es ácido y, al haber un exceso, se puede producir una irritación en las paredes del estómago. Por otra parte, las comidas copiosas hacen que la **digestión sea más larga y pesada**". Algo a lo que tampoco ayuda que nos vayamos a la cama poco después de cenar. "Estar tumbado y consumir grasas y azúcares hacen que el cardias (esfínter esofágico superior que une esófago y estómago) no se cierre correctamente, por lo que

el exceso de jugo gástrico que se ha generado para digerir los alimentos puede salir hacia el esófago, provocando lo que se denomina **reflujo gastroesofágico**. Una patología que debe estar controlada por un especialista en digestivo, ya que es un factor de riesgo de cáncer de esófago y estómago".



Por otra parte, las cenas copiosas hacen que **el trabajo del intestino sea más lento**, por lo que la digestión se alarga más de lo normal. Esto, según el doctor Carrera, provoca una sensación de plenitud además de distensión abdominal (hinchazón). "Al alargarse el proceso digestivo, las grasas y azúcares consumidos pasan más tiempo en el intestino por lo que los alimentos empiezan un proceso de fermentación **que genera gases y molestias digestivas**", añade. Por si fuera poco, cenar mal también puede convertirse en el peor enemigo de nuestra silueta: "Hay que

destacar que el **metabolismo** se ralentiza durante la noche, por lo que se queman menos calorías, de modo que **se incrementa la posibilidad de engordar**".

**Lee: Que no falten las verduras a la hora de cenar**

Cómo debería ser una cena 'ideal'

Desde el punto de vista digestivo, **una cena ideal no debe ser muy copiosa pero sí incluir los tres macronutrientes esenciales** en sus proporciones adecuadas.

Para el especialista digestivo tendría que contener una **importante dosis de verduras**, mejor cocinadas que en crudo, y especifica que lo ideal sería evitar coliflor, brócoli, repollo y col ya que por la noche tienden a generar gases. Además, la presencia de fibra de las verduras hace que la digestión sea más rápida y que el alimento esté menos tiempo en el estómago, con lo que se producirán menos jugos gástricos.



Asimismo, no debe tomarse mucha grasa, por lo que **la proteína más adecuada es la de carnes y pescados blancos**, lácteos desnatados o embutidos magros (pechuga de pavo, lacón o jamón serrano de buena calidad). En cuanto a la forma de preparación, es preferible optar por plancha, vapor u horno, **evitando los fritos y empanados**. También se pueden incluir huevos en forma de tortilla, escalfados o cocidos. Como carbohidratos, podemos comer una porción no muy grande de arroz blanco cocido o patata cocida o al horno. Si preferimos pan, que sea siempre artesanal (no industrial) e **integral o de centeno** (una rebanada).

Lo más recomendable es **no tomar postre ni tampoco fruta**, así que podemos sustituirlo por una infusión de menta-poleo, manzanilla o tomillo con un poquito de miel. Por último, otro consejo fundamental del experto es que la cena debe ser temprana y como mínimo dos horas antes de irse a dormir. De esta forma, "nos acostaremos con la digestión completa y se podrá contar con un **sueño reparador**".