

Lo que debes comer (y lo que no) por la noche para adelgazar

En la noche no se deben comer dulces ni carbohidratos complejos tipo pasta, arroz, pan o postres.



Por la noche no es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados (Foto. Freepik)

🕒 2 min



PATRICIA MERINO



TAGS:

nutrición

comer bien

Alimentos saludables

15.12.2019 - 22:00

Las dietas están a la orden del día. Y es que, **son muchas las personas que quieren quitarse esos kilos de más** y lucir un cuerpo de escándalo.

Pero, **¿qué se debe comer (y qué no) por la noche si se quiere adelgazar?** "En la noche no se deben comer dulces ni carbohidratos complejos tipo pasta, arroz, pan o postres. Son azúcares que engordan mucho y no da tiempo a quemarlos, al bajar el metabolismo durante la noche, además de que disminuye también nuestra

actividad. Tampoco se deben comer grasas saturadas como carnes rojas (ternera, cordero, cerdo), mantequilla, quesos curados o nata", señala el **doctor Domingo Carrera, médico especialista en nutrición del Centro-Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas.**

Tampoco es recomendable comer frituras ni rebozados o empanados. Es grasa muy calórica que vamos a quemar, además de que nos hará hacer una digestión muy pesada que puede alterarnos el sueño, lo cual también hará que engordemos más.

En la noche no se deben comer dulces ni carbohidratos complejos tipo pasta, arroz, pan o postres

"Sí se deben comer proteínas y carbohidratos simples con fibra y poco índice glucémico. **Las proteínas deben ser, sobre todo, sin mucha grasa saturada**, como pollo, pavo, conejo, pescados, huevos, lácteos desnatados (leche, yogur, quesos frescos tipo Burgos, mozzarella o feta), embutidos magros tipo pechuga de pavo, jamón serrano y lacón", explica el doctor Domingo Carrera, quien añade que "cuando hablamos de carbohidratos simples, nos referimos a verduras (todas menos maíz y remolacha) y cereales integrales, tipo avena, maíz y arroz".

En cuanto a lo de cenar solo fruta, el experto afirma que "**se podría cenar solo fruta algún día aislado, pero no es el momento más adecuado para comer fruta**". Y es que, la fruta debe comerse en el desayuno y entre comidas. Son azúcares que no vamos a quemar del todo y se transforman en grasas que engordan.

También elevan el índice glucémico y posteriormente se eleva la insulina, lo que hará que nos de hambre un poco después. Si se come fruta debe ser con poco azúcar tipo manzana, pera, piña, naranja, papaya o kiwi. Pero definitivamente no es lo más recomendable en la noche para adelgazar.