

better
naked.

NUTRICIÓN

comidas que te
drenan la energía



COMIDAS QUE TE DRENAN LA ENERGÍA

1

INTRO

Es normal que tus niveles de energía oscilen ligeramente durante el día.

Hay una serie de factores que pueden afectar a este flujo de energía. Entre ellos se encuentran los niveles de sueño y estrés, el nivel de actividad física y los alimentos que se ingieren.

Por lo general, tomar una comida o un tentempié tiende a recargarte ayudándote a sentirte con más energía. Sin embargo, algunos alimentos enumerados a continuación pueden acabar con ella.



COMIDAS QUE TE DRENAN LA ENERGÍA



PAN, ARROZ O PASTA

Los cereales son ricos en carbohidratos, que proporcionan al cuerpo una gran fuente de energía.

Sin embargo, aquellos granos que se encuentran en el pan blanco, el arroz blanco o la pasta no integral podrían incluso causar más daño a tus niveles de energía.

Esto se debe a que este tipo de alimentos provocan un rápido aumento de los niveles de azúcar en sangre, seguido de una rápida bajada, coincidiendo con la disminución de los niveles de energía.

Por el contrario, los cereales integrales mantienen estos niveles más estables, además de ser ricos en fibra



3

COMIDAS CON AZÚCARES AÑADIDOS

Muchos alimentos del supermercado están llenos de azúcares, que cuando se consumen con demasiada frecuencia pueden pasar factura a tus niveles de energía.

Por ejemplo, los cereales de desayuno y los yogures contienen azúcares procesados que provocará esa oscilación en los niveles de energía antes mencionada.

Además, las comidas altas en azúcares incrementan la necesidad de tomar otras comidas azucaradas, llegando a crear un círculo de subidas y bajadas de energía.



COMIDAS QUE TE DRENAN LA ENERGÍA



ALCOHOL

Se conoce al alcohol por su efecto relajante.

De hecho muchas personas lo toman con el fin de irse a dormir más relajados. Sin embargo, aunque pueda ayudarte a quedarte dormido, el alcohol drena tu energía haciéndote sentir menos descansado.

Se ha demostrado que el consumo de alcohol, especialmente por la noche, cercano a la hora de irse a dormir reduce la calidad y la duración del sueño.



5

BEBIDAS ENERGÉTICAS

No se puede negar que las bebidas energéticas pueden provocar un corto aumento de energía.

El contenido de las bebidas energéticas incluye ingredientes estimulantes, como azúcar o cafeína. Estos aumentos en los niveles de energía se deberían al efecto de estas dos sustancias.

Como se ha mencionado previamente, el consumo de azúcar provoca un pico de energía seguido de una caída, provocando un descenso de la energía tras el consumo de la bebida.



COMIDAS QUE TE DRENAN LA ENERGÍA



COMIDA RÁPIDA Y FRITA

Tanto la comida rápida como la comida alta en grasa reduce tu energía. Esto se debe a que son altas en grasas y bajas en fibra, dos factores que ralentizan la digestión.

Una digestión lenta retrasa el uso de la energía que se espera tras haber comido.

Además, este tipo de comidas son escasas en vitaminas, minerales y otro tipo de nutrientes esenciales.

Nutrientes que nos ayudan a mantener los niveles de energía.



7

COMIDAS BAJAS EN CALORÍAS

Cuando llega la hora del snack, solemos optar por versiones bajas en calorías creyendo que estas son más saludables.

Sin embargo, consumir siempre este tipo de comidas, o incluso llevar una dieta baja en calorías sin control durante mucho tiempo provoca un desequilibrio que provoca esa disminución en los niveles de energía.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*