

better
naked.

NUTRICIÓN

¿carbohidratos por
la noche?



CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE

1

INTRO

Probablemente hayas escuchado que comer carbohidratos después de cierta hora es un NO rotundo pero, ¿tomar una galleta a la 1 de la tarde difiere mucho de tomarla a las 10 de la noche?

La hora de tus comidas y snacks podría afectar a tu ingesta calórica, pero tu consumo calórico diario y tu gasto energético diario determinará cuánto peso pierdes (si pierdes).

No tomar carbohidratos después de las 6 podría ayudarte a no comer en exceso. Sin embargo, eliminar carbohidratos tras cierta hora no es una garantía de que pierdas peso.



CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE



SI COMES DEMASIADO A CUALQUIER HORA DEL DÍA, GANARÁS PESO

No hay duda que la cantidad y el tipo de carbohidratos que se come afectarán a la salud. Sin embargo, el mejor momento del día para comerlos está menos claro,

Cada individuo tolera los carbohidratos de manera diferente. Algunas personas prefieren tomarlos pronto por la mañana y otras personas divididos a lo largo del día.

También es posible que el momento óptimo día para comer carbohidratos depende de tu objetivo final.



3

SI QUIERES PERDER PESO

Puedes perder peso de manera efectiva comiendo carbohidratos después de las 6 pm si tu ingesta total de calorías es menor que tu gasto energético.

Hay personas que experimentan una pérdida de peso mayor cuando consumen un desayuno alto en carbohidratos comparado con una cena alta en carbohidratos.

Por supuesto si eres alguien que disfruta de postre a la hora de cenar, eliminar carbohidratos a la hora de cenar resultará en una pérdida de peso.



CARBOHIDRATOS POR LA NOCHE



SI QUIERES DORMIR MEJOR

Un consumo alto de carbohidratos refinados durante el día puede comprometer tu descanso por la noche. Un mayor consumo de azúcares refinados en general, es asociado con una peor calidad del sueño.

Sin embargo, un consumo correcto aporte de carbohidratos complejos antes de dormir incrementaría la producción de serotonina, un precursor de la melatonina, hormona directamente relacionada con el sueño.

Si tienes problemas al dormir, intenta tomar un pequeño snack de carbohidrato complejo con algo de proteína y grasa.



5

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Para los atletas de alto rendimiento, la hora a la que se consumen los carbohidratos es de vital importancia.

El ejercicio agota las reservas de glucógeno (la glucosa almacenada que nos proporciona energía). Sin un adecuado aporte de carbohidratos en períodos regulares, estas reservas pueden agotarse y el atleta podría verse afectado.

Si haces ejercicio intenso, tomar carbohidratos por la noche podría beneficiarte para reabastecer el músculo. Eso sí, la cantidad y el tipo depende de cada atleta, su actividad y su composición corporal.



better
naked.

*"build a body
you want
living in"*