

ALGUNOS ALIMENTOS QUE DEBES TRATAR DE EVITAR COMER ANTES DE ACOSTARTE

**Por Verónica Chávez Toro Lira
Nutricionista**

Si estás intentando adelgazar, tienes que vigilar tanto lo que comes como cuándo lo haces. Debes saber que el metabolismo se pone más lento a medida que cae la noche, es decir, quemas menos calorías a las 20:00 horas que a las 10:00 horas, haciendo exactamente lo mismo. Por ello, la cena es clave si quieres perder peso.

Para que la última comida del día sea perfecta, según la mayoría de nutricionistas, debe aportar entre el 15% y el 25% de las calorías diarias, un porcentaje que la mayoría suele sobrepasar. En cuanto a los alimentos que hemos de consumir, hay algunos que debemos evitar a esas horas, pues contienen muchas calorías que nos harán engordar o, lo que es igual de frustrante, impedir que bajemos de peso aun estando a dieta.

Como es evidente, es preciso evitar cualquier alimento frito y cualquier bebida carbonatada o con cafeína, pero hay otros alimentos que ingerimos por la noche sin saber que nos hacen mal, sobre todo a nuestra figura. Los nombramos a continuación:

1) CHOCOLATE NEGRO

Las bondades del chocolate, sobre todo del negro o puro, se han vuelto famosas en la última década. Expertos como Will Clower, neurocientífico y autor del libro "Eat Chocolate, Lose Weight", aseguran que tomar chocolate veinte minutos antes y cinco minutos después de comer y cenar puede reducir el apetito un 50%.

Una afirmación que ahora desmienten nutricionistas como Bety Opyt, quien asegura en "Men's Health" que lo último que necesitamos antes de meternos en la cama es una dosis estimulante y azúcar, lo que puede sabotear nuestros esfuerzos para perder peso: "Tomar azúcar de absorción rápida justo antes de dormir es el combo perfecto para almacenar grasa".

Aunque es cierto que el cuerpo utilizará parte del azúcar para mantener las funciones vitales del cuerpo mientras dormimos, una gran parte de las calorías se convertirán en grasa, ya que mientras dormimos hay apenas actividad.

2) BOCADILLOS

Muchas personas toman bocadillos para cenar pensando que es una comida ligera. A pesar de que todo depende del contenido del mismo nunca es recomendable comer pan para cenar, algo que es inevitable si lo usamos como bocadillo para adicionarlo a otros alimentos de este tipo de comidas. Hay gente que es especialmente sensible a la ingesta de carbohidratos, no los asimilan correctamente y, si se consumen en exceso, se acumulan en forma de grasa.

3) PASTA, ARROZ Y PIZZAS

No tenemos que eliminar todo tipo de hidratos de carbono de nuestras cenas, pero es preferible consumir los complejos, que los encontramos en vegetales y verduras. El gran problema de comer arroz o pasta para cenar es que, además, solemos consumir grandes cantidades, así ingerimos más calorías de las recomendadas.

4) VINO TINTO

Igual que con el chocolate negro, hemos escuchado a decenas de expertos en salud que aseguran que *un vaso de vino tinto* antes de ir a la cama puede ser bueno para la salud, pero según White esto no es del todo cierto, pues el alcohol nunca es aconsejable tomarlo por la noche. El experto asegura que tendremos problemas para dormir.

La Molina, 25 de septiembre de 2017