

Alimentos que no debes consumir durante la noche

Todas las comidas son importantes, aunque la cena muchos pretenden eliminarla, pero es igual de importante que el resto de las comidas. Sin embargo, hay ciertos alimentos que no son saludables consumir durante horas de la noche.

La razón es que hay ciertos alimentos con los que el cuerpo puede sentirse un poco más pesado y esto puede afectar tu salud, por lo que es recomendable que la cena sea ligera.

A continuación, te contamos qué alimentos debes evitar justo antes de acostarte.

1. Pasta. Es el primero de los alimentos que no debes consumir en la noche. Este, al ser una importante fuente de hidratos de carbono, es ideal para el periodo de actividad del organismo. Por esto, es mejor consumirla al almuerzo.
2. Helado. Comer helado durante la cena o para calmar los antojos nocturnos no es una buena opción. Este alimento, en su mayoría, contiene grasas saturadas, azúcares y sustancias añadidas que pueden afectar la calidad del sueño y aumentar el peso.
3. Chocolate negro. Las propiedades nutricionales del chocolate negro le han permitido posicionarse como un alimento saludable. Sin embargo, comerlo antes de dormir, inclusive si las porciones son moderadas, puede repercutir negativamente en la calidad del sueño.

Lo más saludable es mantener una comida nocturna bastante ligera de manera que el cuerpo pueda procesarla fácilmente y el sueño no se vea interrumpido por la pesadez.

Con información de [Mejor con Salud](#)