

Las cinco cenas perfectas según los nutricionistas

Noticias 24hs | 08-04-2024 | 11:38



Cena ligera

Si durante años se ha hablado del desayuno como la comida más importante del día ya que es la que debería aportar los nutrientes y proteínas para que el cuerpo pueda aguantar la rutina del día, es la cena en la que más se empiezan a fijar los nutricionistas para dar unas pautas que colaboren con el descanso y con los valores nutricionales que demanda el relax y sueño.

¿Uno de los aspectos más cruciales de una cena saludable es incorporar alimentos ricos en nutrientes. Las proteínas magras como el pollo, el pescado o el tofu son excelentes opciones para la cena ya que aportan aminoácidos esenciales que nuestro organismo necesita? explica Luzía Muñoz, nutricionista en Almería que busca siempre incorporar productos frescos y de cercanía.

Además, agregar una variedad de verduras y frutas coloridas puede proporcionar una variedad de vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra que ayudan a regular la microbiota intestinal.

Los carbohidratos complejos como el arroz integral, la quinua o las batatas también son excelentes opciones, ya que proporcionan energía sostenida y son ricos en fibra. Al incorporar estos alimentos ricos en nutrientes en la cena se permite mantener un cuerpo saludable.

Pero, ¿cuál es la hora perfecta para cenar?

Cenar al menos 2 o 3 horas antes de acostarse sería la opción perfecta ya que da al cuerpo tiempo suficiente para digerir los alimentos adecuadamente, lo que reduce el riesgo de indigestión o malestar.

¿También es fundamental evitar comidas copiosas y ricas en grasas que puedan alterar el sueño. En cambio, elegir opciones más ligeras como sopas, ensaladas o proteínas asadas puede ayudar a dormir mejor? comenta, añadiendo un consejo sencillo: beber agua antes y después de la cena para

mantenerse hidratado durante toda la noche.

Entre las ideas que proporcionan de menú, se encuentran opciones como el salmón a la parrilla con verduras asadas y ensalada, un salteado vegetariano con tofu, arroz integral y verduras mixtas como opción para quienes no quieran la proteína animal o incluso una batata al horno cubierta con frijoles negros, aguacate y salsa. Todas ellas son opciones saciantes y ricas en fibra y nutrientes.

Pescado blanco, huevos, productos de mar, queso fresco?las opciones son muchas y las recetas más. Lo que mejor suele funcionar es crear un tipo de menú de cena que sirva para la compra y para no improvisar cada día. De hecho, inciden en que, para un porcentaje muy alto de la población, es la comida que se hace en casa, por lo que habría que prestarle la atención debida para consumir producto de calidad y que beneficie a la salud y al sistema digestivo.

Autor: Redacción