



¿No se comen carbohidratos después de las 6:00 pm?

Es muy común
escuchar que no debemos
comer carbohidratos después
de las 6:00 pm,
especialmente las frutas.

Este es uno de los grandes
MITOS de la nutrición,
por lo que aquí te explicamos
la mejor manera de consumirlos.

Primero hay que aclarar que el cuerpo no se prende o apaga después de las 6:00 pm y tampoco desaparece la capacidad de absorber los carbohidratos, por lo que puedes consumirlos sin problema, lo que si tienes que moderar es su cantidad de acuerdo a las horas del día.

El cuerpo responde a un reloj biológico, esto quiere decir que la respuesta corporal y hormonal va de manera ascendente durante el día y descendente hacia la noche.

Por lo que la manera más recomendada de consumir carbohidratos es la siguiente:

desayuno



MAYOR CANTIDAD de carbohidratos, porciones y calorías

Opta por carbohidratos complejos y en su forma natural, combinalos con proteínas y grasas de alta calidad.

(avena, quinoa o panes integrales)

MENOR CANTIDAD de carbohidratos, porciones y calorías.

Carbohidratos de baja carga e índice glucémico, como leguminosas, frutas y verduras: calabazas, manzanas o lentejas.

cena



De las calorías totales que consumimos en nuestra dieta, del **40% a 60%** deben ser de hidratos carbono.

**40% al 60%
de HdC**

Recuerda:

**¡Desayuna como REY, come como PRÍNCIPE
y cena como MENDIGO!**

Fuente: Ruiz-Lozano T., Vidal J., de Hollanda A., Scheer F.A.J.L., Garaulet M., Izquierdo-Pulido M. Timing of food intake is associated with weight loss evolution in severe obese patients after bariatric surgery. Clin Nutr. 2016