¿Es bueno cenar solo fruta o un yogur?

Publicado el: 06-12-2019

Los expertos desaconsejan el hábito de cenar únicamente una pieza de fruta o un yogur cuando se trata de adelgazar puesto que, paradójicamente, se consigue el efecto contrario

¿Cuántas veces has escuchado en casa lo de "hoy una cenita ligera y a la cama"? Las opciones se reducen a una pieza de fruta, un yogur o un vaso de leche pero, ¿cuánto de saludable es esa cena? Según los expertos, "alimentarse de esta manera en la última comida del día se hace con el objetivo de perder peso, pero paradójicamente no suele conseguirse". La **dietista-nutricionista** especializada en trastornos de la conducta alimentaria **Mariana Álvarez** afirma que "si conseguimos perder peso cenando yogur y/o fruta será porque hemos conseguido tomar menos calorías que las que consumimos". Al parecer, no depende solamente del tipo de combinación de alimentos que se tomen en una comida determinada, sino de otros muchos factores, como la **calidad de la alimentación** en su conjunto (a lo largo del día y en todas las comidas).

Tomar fruta o yogurt o ambos en la cena es correctísimo. Tomar solo fruta o solo yogur, o solo fruta y yogur, habitualmente, no parece ser una buena opción según apunta **Alma Palau**, presidenta del Consejo General de Colegios Oficiales de Dietistas-Nutricionistas (CGCODN), "si me propongo tomar fruta por la noche porque pienso que es más saludable o que me va a ayudar adelgazar, me estoy confundiendo. Si además pienso que cuanto más tome, mejor, aún es mayor mi error. Un plato de verduras puede tener las mismas calorías que una pieza grande de fruta y las dos opciones pueden ser saludables. A veces, incluso, puede ser más saludable el plato de verduras que la pieza de fruta. Los **nutrientes** que aportan son diferentes y es importantes varias para aportar al organismo toda la gama de nutrientes presentes en la naturaleza", apunta.

¿Quién podría cenar yogur o fruta?

Sin embargo, y pese a que no es aconsejable optar por **yogur** o fruta en la cena, como únicos alimentos antes de ir a dormir, existe una opción: "Teniendo en cuenta que la nutrición ha de ser personalizada, podría darse el caso de que hubiera algún paciente con una situación particular que requiera **adaptar su alimentación** por el motivo que sea (ritmo de vida, viaje, disponibilidad de alimentos en el momento de la cena, etc.) a este tipo de práctica o recomendación", cuenta la nutricionista Mariana Álvarez. Existiendo la posibilidad, ¿qué es lo más coherente? "elegir un yogur de calidad y complementarlo con una, dos o más piezas de **fruta**, siempre teniendo en cuenta que se ha decidido así por algún motivo que no suele tener nada que ver con la pérdida de peso, sino más bien con el hecho de ajustar la alimentación a lo que necesita esa persona en determinado momento".

¿Cuántas calorías se necesitan en la cena?

"Aproximadamente el 20% de las calorías totales del día", cuenta la dietista Palau. Sin embargo, esto varía en función de la edad, sexo, pero corporal total, **masa muscular** y actividad física. "Las fórmulas más utilizadas para realizar este cálculo son las de **Harris Benedict**, revisadas por última vez en 1990, una para hombres y otra para mujeres, en las que se incluyen las variables del **peso**, la altura y la edad. Estas fórmulas calculan el gasto metabólico basal, es decir, las calorías necesarias para mantenernos en el peso actual estando en reposo, y este resultado se debe multiplicar por el factor de **actividad física**", cuenta la experta.

¿Qué deben hacer aquellos que quieren perder peso? "En planes de pérdida de peso, a este resultado final, se le puede restar hasta 500 calorías diarias para diseñar una dieta que nos ayude a adelgazar, y que se irá reajustando durante todo el tratamiento que puede durar entre 6 y 18 meses. En una dieta de 2.000 calorías diarias, la cena debería aportar unas **400 calorías**", desvela Alma Palau.

Así sería la cena ideal

Habrás oído hablar de que en las cenas lo recomendable es no comer en exceso ya que a las pocas horas irás a dormir, y **Mariana Álvarez** es firme defensora de las **cenar ligeras**. "Ha de estar adaptada a tus gustos, preferencias, patologías... Si hablamos a niveles generales, diría que ha de ser saciante y agradable, además de estar compuesta por alimentos frescos, de temporada y que aporte los diferentes nutrientes y grupos de alimentos", aconseja la nutricionista. **Alma Palau**, por su parte, recomienda tomar un plato de verduras o ensalada, "sobre todo si no se han tomado durante el día". Y completar la cena con fruta y/o yogur. "Se puede tomar algo más de proteínas, carne, pescado o huevo, en cantidad muy moderada y sin que estos platos estén muy elaborados y sea pesada su **digestión**", sentencia la experta.

Fuente: <https://netsaluti.com>