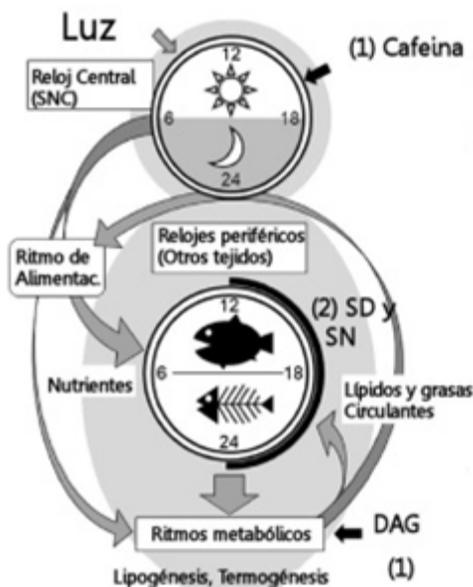
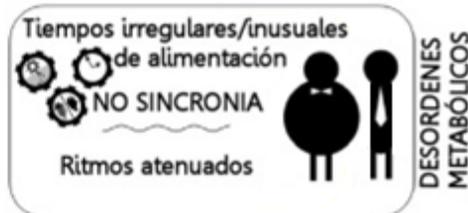


Crononutrición



Crononutrición

- (1) Regulación de los relojes biológicos
ej. Dieta Alta en Grasas (DAG), Cafeína.
- (2) Efecto de los horarios de ingesta
ej. Saltarse el desayuno (SD)
ej. Aperitivos nocturnos (SN)



SNC: Sistema Nervioso Central

Representación esquemática del sistema de ciclos circadianos y crononutrición. Los ciclos de Luz/Obscuridad intervienen sobre la glándula suprarrenal en el SNC dominando los ritmos de actividad, mientras que las cuestiones alimentarias dominan los ritmos metabólicos. Los nutrientes así como el momento de la ingesta afectan los relojes metabólicos; (1) la cafeína altera el tiempo de descanso y el ritmo de actividad locomotora, las DAG's alteran la lipogénesis, los lípidos circundantes, la actividad y el comportamiento de ingesta. (2) SD y SN aumentan el riesgo de obesidad.

- ✓ **Duerme** de 6 a 8 horas durante la noche.
- ✓ **No te expongas a periodos excesivos de luz** cuando ya no la hay naturalmente. Apaga los dispositivos luminosos por lo menos 1 hora antes de dormir. Alterará tu temperatura corporal, tu metabolismo y la calidad del sueño.
- ✓ **No tengas periodos de ayuno** muy prolongados; pueden causarte atracones, disturbios en el periodo de sueño y en la producción de leptina (hormona encargada de la saciedad).
- ✓ Es altamente recomendable que tengas **horarios de comidas fijos** y sin tantas variaciones. Así como un desayuno abundante y cena ligera.
- ✓ **¡No te saltes el desayuno!**, es el periodo donde tu reloj biológico tiene más actividad en cuanto a tu temperatura corporal, saltártelo hará que aumenta la grasa corporal.
- ✓ Lleva una **dieta baja en grasa saturada**. La dieta alta en grasa atenúa las funciones que lleva tu reloj biológico. Recuerda que la mayor fuente de la misma se encuentra en la comida chatarra y los alimentos procesados.
- ✓ Lleva una dieta con **alimentos ricos en polifenoles** (frutos rojos, manzana, uvas, vino tinto, cítricos, leguminosas, té, tomate, cebolla, aceite de oliva), **ácidos grasos insaturados** (atún, sardina, chía, salmón, almendras, aguacate, aceites de origen vegetal) **y fibra** (frutas, verduras, leguminosas); no solo promoverá que tengas una buena salud sino que ayudará a regular tus relojes biológicos.
- ✓ **No abuses de la sal, el azúcar y la cafeína** esto alterará tu apetito y tus horas de descanso.
- ✓ Procura **evitar los aperitivos nocturnos**, tomarlos provoca un aumento de la grasa corporal.
- ✓ **¡Ajusta tus calorías!** Una ingesta mucho menor a la recomendada para tu edad, peso y actividad física puede ser la causa para la alteración de tu apetito, saciedad y periodos de sueño.

Recuerda que no solo es importante la cantidad y calidad de tus alimentos, ¡sino también el momento y la velocidad en que lo ingieres!