

BENEFICIOS DE CENAR PRONTO

Dormir mejor, adelgazar, tener más energía y mejor humor... son solo algunos de los beneficios de cenar pronto. Así que hagamos de esta restricción en los restaurantes, nuestra aliada para tener un estilo de vida más saludable. Bodega de los Secretos, el restaurante compuesto por reservados más seguro de Madrid, nos cuenta cuáles son las ventajas y nos invita a cenar bajo sus cúpulas y hornacinas a partir de las 8.30 pm. www.bodegadelossecretos.com



1. Contra el insomnio. España es uno de los países que sufre una mayor tasa de insomnio y, en parte, está relacionado con acostarse con el estómago muy lleno o incluso cenar tan tarde como estamos, (o estábamos) acostumbrados. Un sueño correcto, estable, saludable y reparador forma parte de una dieta equilibrada. Hay alimentos o sustancias que alteran el sueño y otros que pueden llegar a ser beneficiosos. La composición del

alimento y su hora de ingesta intervienen en la sincronización del ritmo sueño/vigilia, según varios estudios.

2. Para estar en forma. Por la noche es más complicado procesar los alimentos, sobre todo los ricos en carbohidratos. Cuando cenamos más tarde, es lógico pensar en una cena abundante. Al adelantar la ingesta, podemos mantenernos activos durante todo el día para poder cenar a una hora adecuada. El metabolismo activado y una dieta saludable nos permitirán acabar con los kilos de más de forma mucho más rápida y eficiente.

3. Mejora la sensibilidad a la insulina. Adelantando la cena, evitaremos estar picando entre horas por la tarde. Alimentarnos en función de la luz del día y restringir la ingesta de alimentos por la noche, (lo que ya se conoce como crononutrición,) nos puede ayudar a controlar nuestro peso porque procesaremos mejor los alimentos y no se depositarán en forma de grasa y porque las hormonas implicadas en el control de azúcar y grasa están menos activas por la noche y, por lo tanto, cenar antes de que esas funciones empiecen a ralentizarse nos puede ayudar a controlar el peso.

4. Beneficia la presión sanguínea. Cenar tarde no solo está asociado con un aumento del peso corporal, sino también con una subida de la presión sanguínea, independientemente de la comida que se consuma. Cuando la presión sanguínea es alta aumenta el riesgo coronario, se debilitan los riñones, se daña el cerebro, la vista y la circulación en las piernas.

5. Efecto positivo en el metabolismo. Consumir la cena más tarde podría estar relacionado con un mayor riesgo de sufrir síndrome metabólico. Adelantar la cena reduce el riesgo metabólico, ofreciendo numerosos beneficios para nuestra salud.

6. Las cenas deben ser ligeras, proteicas y sin gran carga glucémica. Una buena opción es un plato de verduras, crema o sopa, acompañado de una ración de proteína animal.

Bodega de los Secretos adelanta sus cenas a las 20.30h y nos presenta una de sus mejores opciones para mantener un estilo de vida saludable, *Ceviche de pescado blanco, guacamole, leche de coco y mango.*



Acerca de Bodega de los Secretos

Bodega de los secretos es un restaurante del centro de Madrid ubicado en unas bodegas rehabilitadas del s. XVII. En él la cocina es de vanguardia mediterránea y llama la atención su espacio, que hace sentir al comensal en un oasis en pleno centro de la ciudad. Sus paredes están repletas de hornacinas, cúpulas, arcos y pechinas ornamentadas.

Su oferta gastronómica la componen entrantes de todo tipo, una exquisita selección de carnes, pescados y arroces y una deliciosa carta de postres para terminar cualquier comida o velada de la mejor de las maneras.

Calle de San Blas, 4, 28014 Madrid

914 29 03 96

Síguenos en:

[/bodegadelossecretos](#)

[@bodegadelossecretos](#)