

# No solo qué comes, también cuándo

La cronobiología estudia cómo los ritmos del cuerpo, ligados a la luz y la oscuridad, influyen en la salud. También el momento en que comemos parece tener un papel, más allá de qué comemos.

## QUÉ SE SABE



### Ritmos internos

El cuerpo tiene un reloj ligado a la luz.



### Metabolismo

Procesamos la comida distinto según la hora.



### Cenas tardías

Comer muy tarde puede afectar al descanso.



### Regularidad

Horarios estables ayudan al cuerpo.



### Área en estudio

Investigación prometedora pero en desarrollo.



### Sin obsesión

Lo esencial sigue siendo qué se come.

La cronobiología es un campo en desarrollo. Aunque los horarios parecen influir, lo fundamental sigue siendo la calidad de la alimentación. Conviene no obsesionarse con 'ventanas horarias' perfectas, especialmente si generan estrés o rigidez.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cómo aplicarla con sentido

Estas orientaciones generales aplican la cronobiología sin rigidez.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Horarios regulares

Comer a horas parecidas cada día.



### Cena temprana

Dejar tiempo antes de dormir.



### Luz de día

Exponerse a luz natural por la mañana.



### Desayuno con criterio

Si desayunas, que sea de calidad.



### Calidad primero

Qué comes sigue siendo lo principal.



### Sin rigidez

Adaptar a tu vida, sin estrés.

Esta ficha es divulgativa. Las pautas de horarios se adaptan a cada persona y su estilo de vida; en consulta se personaliza. Lo esencial sigue siendo la calidad global de la alimentación.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*