Tres hábitos para cuidar tu alimentación

Horario de comidas, descanso digestivo y líquidos con criterio

El horario de las comidas, el descanso nocturno y la hidratación forman parte de los hábitos cotidianos que podemos revisar. Algunas investigaciones estudian ventanas de alimentación más regulares, pero sus resultados no convierten el ayuno en una obligación ni justifican añadir sal al agua por rutina. La mejor pauta es flexible, suficiente y adecuada a las circunstancias de cada persona.

1. Dar regularidad al horario puede ayudar; el ayuno no es obligatorio

Limitar la alimentación a una ventana diaria más constante —y evitar que la mayor parte de la comida quede muy tarde— es una estrategia que se está estudiando. En un ensayo aleatorizado de tres meses con adultos que tenían síndrome metabólico, una ventana personalizada de 8 a 10 horas, combinada con la atención habitual, produjo una mejora pequeña de la hemoglobina A1c frente a la atención habitual sola. El estudio fue corto y sus resultados no significan que la misma pauta sirva para toda persona.

Una forma práctica de aplicar la idea es procurar horarios sostenibles y dejar un intervalo nocturno sin picoteo si resulta cómodo. No hace falta imponer una ventana extrema ni eliminar alimentos necesarios para cubrir energía y nutrientes. Quienes usan medicamentos para la glucosa, viven con una enfermedad crónica, tienen bajo peso o antecedentes de trastornos de la conducta alimentaria deberían consultar antes de ayunar.

2. Cenar temprano o ligero puede ser una opción; dejar de cenar no es una ley

El beneficio posible está en ordenar el horario y evitar comidas abundantes justo antes de acostarse, no en demostrar que la cena sea perjudicial por sí misma. Si una cena ayuda a completar una alimentación suficiente o forma parte de la vida familiar, puede conservarse y ajustarse en porción y horario. La mejor pauta es la que permite comer variado, descansar bien y sostenerse sin malestar.

3. Hidratación sí; añadir sal al agua por cuenta propia, no

El agua y el sodio participan en el equilibrio de líquidos, pero eso no significa que todas las personas necesiten una mezcla fija de agua con sal. La Organización Mundial de la Salud recomienda para adultos menos de 2,000 mg de sodio al día, equivalentes a menos de 5 g de sal, contando la sal de alimentos y productos procesados. En la población general, el problema habitual es consumir demasiado sodio, que eleva la presión arterial y aumenta riesgos cardiovasculares y renales.

Las necesidades de líquidos varían con el calor, la actividad física, la alimentación, la salud y algunos medicamentos. Para la vida cotidiana, conviene beber con regularidad según la sed y las circunstancias, sin forzarse a una cantidad universal ni compensar con sal. Las soluciones con electrolitos se reservan para situaciones concretas —por ejemplo, pérdidas importantes por diarrea, vómito o ejercicio prolongado con mucho sudor— y deben usarse según indicación apropiada. Si hay hipertensión, enfermedad renal o cardiaca, o tratamiento con diuréticos, cualquier cambio de sodio o líquidos debe revisarse con personal de salud.

Una guía sencilla para llevarlo a la práctica

Elige horarios regulares, procura que la última comida no sea muy pesada ni quede pegada a la hora de dormir, y mantén una hidratación acorde con tu día. Observa energía, hambre, sueño y digestión durante un par de semanas. Ajusta de manera gradual y busca orientación clínica cuando haya enfermedades o medicamentos que cambien las necesidades. Así, el descanso digestivo se entiende como una rutina flexible y la hidratación como un equilibrio que no se corrige añadiendo sal sin motivo.

Nota editorial: esta lectura ofrece información general basada en fuentes científicas y de salud pública; no sustituye una valoración individual.

Imágenes reales



Ensalada · Monstruo Estudio · CC0 1.0



Agua · Greg Riegler · CC BY 2.0

Fuentes científicas y créditos

- Manoogian et al., 2024. Ensayo clínico sobre horarios de alimentación
- OMS. Recomendación de sodio para adultos, 2026
- NIA. Límites actuales de la evidencia sobre ayuno