



Enero 2026

¡Ven a probar la
crononutrición en
nuestro "call to
action"!

CRONONUTRICIÓN: ¿Mito o realidad científica?

CRONONUTRICIÓN: ¿Mito o realidad científica?

El concepto de **crononutrición**, desarrollado en 1986 por el Dr. Alain Delabos, se basa en la idea de **adaptar nuestra alimentación a nuestro reloj biológico** (ritmo circadiano), teniendo en cuenta los momentos del día en los que comemos.

En este boletín, te invitamos a **comprender mejor la crononutrición**, explorar el funcionamiento del ritmo circadiano y descubrir qué dice la ciencia al respecto. No olvides participar en nuestro **desafío en la última página**.



✦ Ritmo circadiano: el reloj biológico de nuestro cuerpo

Origen

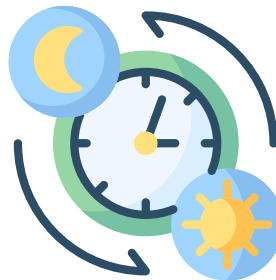
“Circadiano” proviene del latín **circa** (“alrededor”) y **dies** (“día”).

Definición

El ritmo circadiano es un **ciclo biológico de aproximadamente 24 horas** que regula los ciclos de vigilia y sueño.

Reloj cerebral

Este ritmo está controlado por un **“reloj central”** ubicado en el cerebro (núcleo supraquiasmático), que **sincroniza los relojes periféricos** (órganos).



Funciones

Regula numerosos procesos **conductuales y fisiológicos**: vigilia/sueño, ayuno/alimentación, temperatura corporal, secreción hormonal, digestión, etc.

“Zeitgebers”: definición

Los “zeitgebers” son **señales ambientales y sociales** que informan simultáneamente al sistema circadiano y **sincronizan permanentemente los ritmos** biológicos en 24 horas.

La **luz del día** es el principal zeitgeber y la **alimentación** también constituye un poderoso sincronizador.

Sincronizadores del ritmo circadiano:



LUZ



ALIMENTACIÓN



GENES



EPIGENÉTICA



SUEÑO



ACTIVIDAD FÍSICA



TEMPERATURA



INTERACCIONES SOCIALES



MICROBIOTA

✦ Desincronización circadiana

Cuando nuestros ritmos ya no se alinean

La **desincronización circadiana** se refiere a un **desajuste entre el ritmo biológico interno** (ritmo circadiano) y **los factores externos que normalmente regulan este ritmo**, como el ciclo luz-oscuridad, los horarios de sueño, las comidas o las actividades sociales y profesionales. Los trastornos circadianos suelen manifestarse con una distribución anormal del sueño durante 24 horas.

Desincronizadores

La desincronización circadiana puede ser provocada por diversos factores internos (ej.: patologías, estrés), pero también por **factores externos como:**



TRABAJO POR TURNOS



ALIMENTACIÓN IRREGULAR



JET LAG



SUEÑO IRREGULAR



MEDICAMENTOS



PANTALLAS
(luz artificial)

Riesgos asociados:

Fatiga / trastornos del sueño

Trastornos metabólicos

Ansiedad / depresión

Enfermedades cardiovasculares



Enfermedades neurodegenerativas

Diabetes tipo 2

Sobrepeso / obesidad

Cánceres

✦ Los pilares de la crononutrición

La crononutrición se basa en el principio de que nuestro organismo sigue **un ritmo circadiano** y **por ello no reaccionaría de la misma manera a la alimentación según la hora del día**, debido a las fluctuaciones de sus sistemas metabólicos, hormonales y digestivos.



Se basa en **tres dimensiones diferentes** del comportamiento alimentario:

MOMENTO DE LA COMIDA



Hora de la primera y última comida y duración entre ambas (ventana alimentaria)

FRECUENCIA



Número de comidas al día

REGULARIDAD



Comer a horarios estables cada día

✦ Impacto de la crononutrición: lo que dice la ciencia

El desayuno



Estudios destacan que **saltarse el desayuno o tomarlo tarde puede tener consecuencias negativas para la salud** al perturbar la regulación glucémica y lipídica y aumentar el riesgo de inflamación de bajo grado. Estos riesgos podrían estar asociados a **una cena tardía (menos de 2 horas antes de acostarse)**.

Saltarse el desayuno podría aumentar el riesgo de:



DIABETES



SÍNDROME METABÓLICO*



ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

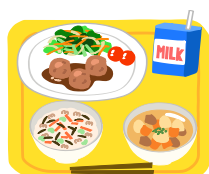


SOBREPESO / OBESIDAD

* Asociación de varios trastornos ligados a la presencia de exceso de grasa abdominal. Al menos 3 de los siguientes criterios: cintura elevada, hiperglucemia, hipertensión arterial, triglicéridos elevados, HDL bajo.

! Algunos estudios sugieren que un desayuno tardío podría, en ciertos casos (diabetes), mejorar la glucemia en ayunas, lo que indica que el **efecto podría variar según el estado de salud**.

El almuerzo



Algunos estudios científicos sugieren que una **distribución energética que favorezca un almuerzo temprano** (en lugar de tardío) podría estar asociada a una **disminución del riesgo de diabetes y a una mejor regulación lipídica**.

En personas con sobrepeso u obesidad en tratamiento para perder peso, tomar el almuerzo antes de las 15 h podría **favorecer la pérdida de peso y reducir el riesgo de diabetes, independientemente de la ingesta calórica y la actividad física**.



! Sin embargo, la **calidad general de la evidencia es limitada**, ya que los estudios presentan **riesgo de sesgo y resultados a veces contradictorios**. **Se necesitan** más investigaciones con seguimiento más largo, poblaciones más grandes y protocolos comparables.

La cena



Numerosos estudios subrayan que una **última comida tardía, es decir, después de las 20 h y/o menos de 2 horas antes de acostarse**, podría estar asociada a un **mayor riesgo** de:



DIABETES



SÍNDROME
METABÓLICO



ENFERMEDADES
CARDIOVASCULARES



SOBREPESO /
OBESIDAD



ANSIEDAD

Estos riesgos podrían explicarse porque comer tarde en la noche puede **aumentar la sensación de hambre** modulando las hormonas del apetito (\uparrow relación grelina/leptina), mientras **ralentiza el metabolismo y favorece el almacenamiento de grasa** (\downarrow lipólisis y \uparrow adipogénesis).

Regularidad: ¿la clave?



La **crononutrición** se basa en la regularidad de las comidas, incluso durante el fin de semana.

- ✓ Una alimentación regular, **con comidas en horarios fijos cada día**, ayuda a mantener la sincronización del ritmo circadiano, mientras que grandes variaciones pueden perturbar el reloj interno.
- ✗ La falta de regularidad favorece una **alimentación menos saludable**, caracterizada por un mayor consumo de alimentos ricos en azúcar y menor ingesta de frutas y verduras.

✦ Conclusión

Las investigaciones en crononutrición sugieren que **comer más temprano en el día** — desayuno, almuerzo y cena — y mantener horarios regulares podría tener **efectos beneficiosos** para el organismo. Sin embargo, es importante destacar tres puntos esenciales:



Estos beneficios potenciales solo pueden manifestarse dentro de un marco de alimentación equilibrada y variada.



La evidencia sigue siendo limitada y a veces contradictoria, por lo que se necesitan nuevos estudios más largos y sólidos para confirmar estos efectos.



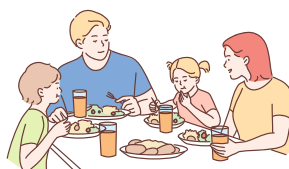
Antes de hacer cambios importantes en tus hábitos alimentarios, se recomienda consultar con un profesional de la salud.

Probar la crononutrición

A continuación, algunos principios básicos de la crononutrición:



Alimentación rica en fibras
(cereales integrales, frutas/verduras, legumbres)



Cena equilibrada y ligera



Desayuno sistemático



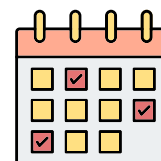
Cena temprana
(antes de las 20 h y mínimo 2 horas antes de acostarse)



Evitar comer entre horas



Comida equilibrada



Mantener horarios regulares



¡Desafío nutricional de la semana!

- 1 Elige los principios anteriores que desees y/o puedas implementar
- 2 Evalúa, en una escala del 1 al 10:

AL DESPERTAR

La calidad de tu sueño



DESPUÉS DEL DESAYUNO

Tu nivel de energía



DESPUÉS DEL ALMUERZO

Tu nivel de saciedad



Te recomendamos anotar tus evaluaciones en un cuaderno o en tu teléfono para poder seguir su evolución. ¡A jugar!

✦ Referencias

- Konstantinidou, V., & Jamshed, H. (2022). Editorial: Chrononutrition and health. *Nutrients*, 14(24), 5248. <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/24/5248>
- Franzago, M., Alessandrelli, E., Notarangelo, S., Stuppia, L., & Vitacolonna, E. (2023). Chrononutrition: Circadian rhythm and personalized nutrition. *Nutrients*, 16(14), 2332. <https://www.mdpi.com/2072-6643/16/14/2332>
- Yu, Z., & Ueda, T. (2024). Early time-restricted eating improves weight loss while preserving muscle: An 8-week trial in young women. *Nutrients*, 17(13), 2135. <https://www.mdpi.com/2072-6643/17/13/2135>
- Franzago, M., et al. (2025). Chrononutrition and metabolic health. *Current Nutrition Reports*. <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007/s13679-025-00610-6.pdf>
- Longo, V. D., et al. (2021). Intermittent and periodic fasting, longevity and disease. *Journal of Clinical Investigation*, 131(1), e148286. <https://www.jci.org/articles/view/148286>
- Thaïss, C. A., et al. (2014). Transkingdom control of microbiota diurnal oscillations promotes metabolic homeostasis. *Cell*, 159(3), 514–529. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23357955/>
- Wu, G., et al. (2024). Chrononutrition and gut health: Exploring the relationship between meal timing and the gut microbiome. *Nutrients*. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39519556/>
- Voigt, R. M., et al. (2019). Circadian rhythmicity of the gut microbiome. *Gut Microbes*, 10(2), 1–11. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC6492024/>
- Maukonen, J., & Saarela, M. (2021). Human gut microbiota: Does diet matter? *Proceedings of the Nutrition Society*. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7832891/>
- Wilkinson, M. J., et al. (2024). Time-restricted eating and cardiometabolic health. *JAMA Network Open*, 7(4), e241153. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2825747>
- Lowe, D. A., et al. (2020). Effects of time-restricted eating on weight loss. *JAMA Network Open*, 3(12), e2035150. <https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2821153>
- Institut national de la santé et de la recherche médicale (INSERM). (s.d.). Chronobiologie. <https://www.inserm.fr/dossier/chronobiologie/>