



Llegar a la cena *sin ansiedad*

Por qué el hambre de las diez de la noche no empieza a las diez, y qué tocar en el resto del día para que deje de aparecer.

Lo que vas a *encontrar dentro*

Si aguantas todo el día comiendo poco y a las diez de la noche te lo comes todo, esta guía es para ti. No va de fuerza de voluntad, ni de trucos para engañar al estómago: va de entender por qué a esa hora ya no decides tú.

La primera mitad explica **de dónde sale ese hambre**. La segunda es lo que hay que cambiar, comida por comida. Al final tienes un plan de siete días para comprobarlo tú mismo, que es la única forma de creértelo.

01	El hambre de las diez no empieza a las diez	pág. 03
02	La proteína es el mando del hambre	pág. 04
03	Llenar el plato sin llenar el día	pág. 05
04	El desayuno que te deja tirado	pág. 06
05	La merienda no es un capricho	pág. 07
06	Hambre real y ganas de comer	pág. 08
07	Lo que no está no se come	pág. 09
08	Siete días para comprobarlo	pág. 10
09	De dónde sale todo esto	pág. 11

Material divulgativo. No sustituye la valoración individual de un dietista-nutricionista, ni el criterio de tu médico si tienes alguna patología, tomas medicación o estás embarazada.

El hambre de las diez *no empieza a las diez*

La escena la conoces: día impecable, cena ligera planeada, y a las diez de la noche estás de pie en la cocina comiendo cosas que ni siquiera te apetecían especialmente. Y al día siguiente te castigas desayunando todavía menos.

Ese atracón no se decide a las diez. Se decidió a las ocho de la mañana, cuando desayunaste un café; y a las dos, cuando comiste la mitad de lo que necesitabas; y a las seis, cuando te saltaste la merienda porque «no tenía hambre».

Tu cuerpo lleva doce horas en déficit. No negocia: reclama. Y cuanto más tiempo lleve reclamando, menos capacidad tienes de elegir *qué* comes, no solo cuánto.

LO QUE CREES

«Por la noche me falta voluntad»
Y te propones aguantar más, que es justo lo que lo empeora.

LO QUE PASA

«Por la noche pago el día»
El hambre acumulada siempre se cobra, y se cobra con intereses.

QUÉDATE CON ESTO

Si quieres cambiar la noche, no toques la noche: toca la mañana y la tarde.

La proteína es *el mando del hambre*

De los tres macronutrientes, la proteína es con diferencia el que más sacia. No es opinión: cuando se sube la proteína manteniendo el resto igual, la gente come menos sin proponérselo y sin pasarlo mal.^{1,2}

Hace tres cosas a la vez: tarda más en digerirse, activa las señales de saciedad que le dicen a tu cerebro que pare, y protege tu músculo si además estás perdiendo peso.³

El problema no suele ser la cantidad total del día, sino **dónde está**: casi todo el mundo la concentra en la cena, justo cuando ya no hace falta, y llega a ella sin haber tomado nada que le sostenga.

COMIDA	LO TÍPICO	LO QUE SACIA
Desayuno	Café y tostada con mermelada	Huevo, yogur natural, requesón, jamón
Comida	Ensalada sola «para ir ligero»	La ensalada con pollo, atún, legumbre o huevo
Merienda	Nada, o una pieza de fruta sola	Fruta con yogur, con nueces o con queso fresco
Cena	Aquí sí, y en cantidad	Aquí también, pero ya sin ansiedad

APLÍCALO

Que en **las cuatro comidas** haya algo con proteína. No es comer más: es repartir lo que ya comes de otra manera.

Llenar el plato *sin llenar el día*

Tu estómago no cuenta calorías: nota volumen. Por eso puedes quedarte con hambre después de un plato pequeño y calórico, y salir lleno de uno grande que aporta la mitad.

A eso se le llama densidad energética: cuántas calorías hay en cada bocado. La verdura, la fruta entera y la legumbre traen agua y fibra, ocupan mucho y aportan poco. Los ultraprocesados hacen exactamente lo contrario.⁴

Un puñado de galletas

250 kcal

VS

Un bol grande de fresas con yogur

250 kcal

Las dos cosas suman lo mismo. Una te deja con hambre a los veinte minutos y la otra te sostiene. No es magia: es que una ocupa tres veces más espacio y tardas cinco veces más en comerla.

Y un aviso con lo líquido: las calorías que se beben —zumos, refrescos, alcohol, cafés grandes con leche y sirope— **no sacian casi nada**. Pasan sin que tu cuerpo las contabilice como comida.⁵

APLÍCALO

En comida y cena, que **la mitad del plato** sea verdura o ensalada. No para comer menos: para poder comer suficiente sin pasarte.

El desayuno que *te deja tirado*

Si a las once ya estás mirando la máquina del café, tu desayuno no te está sosteniendo. Y no es que seas ansioso: es que no has desayunado nada que aguante.

Zumo, galletas, cereales de caja o tostada con mermelada son casi solo hidrato rápido. Suben el azúcar en sangre de prisa, y esa subida se paga con una caída una hora después. Esa caída la vives como hambre y como bajón.

Aguanta 40 minutos	Zumo de naranja y tres galletas
Aguanta 2 horas	Tostada de pan integral con aceite y tomate
Aguanta 4 horas	Esa misma tostada con dos huevos revueltos
Aguanta 4 horas	Yogur natural con fruta y un puñado de nueces

¿Y si no desayunas? También vale. Si de verdad no tienes hambre por la mañana y llegas bien a la comida, no hace falta forzarlo. El problema no es saltárselo: es saltárselo, comer poco al mediodía y descubrir a las diez de la noche que el cuerpo lleva todo el día esperando.

APLÍCALO

Si desayunas, que lleve proteína. Si no desayunas, que la comida sea **de verdad**.

La merienda no *es un capricho*

La merienda tiene mala fama porque suena a infancia y a bollo. Pero en la práctica es la comida que decide cómo llegas a la cena, que es donde se te está yendo el día.

Entre la comida (las dos y media) y la cena (las diez) hay siete horas y media. Es el hueco más largo de tu día despierto. Si no pones nada en medio, llegas a la cena con el depósito vacío y con prisa, que es la peor combinación posible.

Y aquí está la clave: **merienda antes del bajón, no cuando ya estás sin fuerzas**. Si esperas a tener hambre voraz, ya has perdido la capacidad de elegir bien.

MERIENDA QUE FUNCIONA

Yogur natural con fruta · Quesón con tomate ·
Un puñado de nueces con una manzana · Pan
con jamón o atún · Un batido de leche con fruta
si vas con prisa.

MERIENDA QUE NO

Un café solo «para aguantar» · Una pieza de
fruta sola cuando llevas seis horas sin comer ·
Galletas «solo dos» · Nada, con la idea de
compensar.

APLÍCALO

Ponte una alarma a las **seis de la tarde** durante una semana. Es la intervención más sencilla de toda esta guía y la que más se nota.

Hambre real y *ganas de comer*

No todo lo que te lleva a la cocina es hambre. Y como se parecen mucho por dentro, conviene saber distinguir las: se resuelven de forma distinta.

	HAMBRE REAL	GANAS DE COMER
Cómo llega	Poco a poco, va creciendo	De golpe, de un momento a otro
Qué pide	Comida, cualquiera	Algo concreto: dulce, salado, crujiente
Dónde se nota	En el estómago	En la cabeza, en la boca
Cuándo para	Cuando te llenas	Cuando se acaba el paquete
Qué deja	Nada, normalidad	Culpa

Si es hambre real, cómete algo: no hay nada que arreglar, tu cuerpo tiene razón. Si son ganas, casi siempre están enganchadas a otra cosa —el sofá, la serie, el móvil, el final del día— y duran mucho menos de lo que parece.

El antojo no se apaga aguantando, se apaga **ocupando la cabeza unos minutos**: fregar lo que queda, salir a por algo, una ducha, una llamada. Suele bastar con romper la escena.⁶

OJO

Si llegas a la noche con hambre real todos los días, no es antojo: es que estás comiendo poco durante el día. Vuelve al capítulo 02.

Lo que no está *no se come*

A las diez de la noche, cansado y con el día encima, no eres la misma persona que hizo la compra el sábado por la mañana. Y sin embargo la decisión importante la tomó esa otra persona.

Por eso el trabajo de verdad se hace en el supermercado, no en la cocina. Lo que hay en casa se acaba comiendo; lo que no está, no. Reducir lo que tienes a mano funciona mucho mejor que proponerte resistirlo.⁷

Fuera de la vista	Lo que se come sin querer: que no esté en la encimera ni a la altura de los ojos
A mano	La fruta lavada, el yogur delante, la verdura ya cortada
Con lista	Compra con lista y sin hambre. Es media hora que te ahorra la semana entera
En raciones	Nada de comer del paquete grande: sirve en un bol y guarda el resto

Esto no va de prohibirte nada. Va de que las decisiones difíciles las tomes una vez a la semana, con la cabeza fresca, en vez de veinte veces al día, cansado.

APLÍCALO

Si hay algo que sabes que no puedes tener en casa, **no lo tengas en casa**. No es debilidad: es sentido común.

Siete días *para comprobarlo*

No te pido que te lo creas. Te pido siete días. Son tres cambios, y ninguno consiste en comer menos.

Cambio 1	Proteína en el desayuno, todos los días. Huevo, yogur natural, requesón, jamón o atún
Cambio 2	Come de verdad al mediodía, aunque estés liado. Con proteína y con verdura
Cambio 3	Merienda a las seis, con alarma. Antes del bajón, no después

Y una sola cosa que anotar cada noche, en el móvil, en una línea: **del 1 al 10, con cuánta hambre has llegado a la cena**. Nada más. Ni pesarte, ni contar calorías, ni apuntar lo que comes.

Al séptimo día mira los números del principio y los del final. Si esa cifra ha bajado, ya no necesitas fuerza de voluntad por la noche: has quitado el motivo. Y si no ha bajado, tienes algo mucho más útil que una sensación —tienes un dato— para mirarlo con alguien.

LO IMPORTANTE

No estás aprendiendo a resistir el hambre. Estás dejando de provocarla.

De dónde sale *todo esto*

Nada de lo que has leído es una opinión suelta. Estas son las fuentes principales de cada idea, por si quieres leerlas por tu cuenta.

- 1 Weigle DS et al. *Am J Clin Nutr* (2005). Al aumentar la proteína de la dieta manteniendo las calorías, la ingesta espontánea baja y la saciedad sube.
- 2 Leidy HJ et al. *Am J Clin Nutr* (2015). Papel de la proteína en la pérdida de peso y en el control del apetito.
- 3 Helms ER et al. *Int J Sport Nutr Exerc Metab* (2014). Proteína y retención de masa magra durante la restricción calórica.
- 4 Rolls BJ. *Physiol Behav* (2009). Densidad energética de la dieta, saciedad e ingesta.
- 5 Mattes RD. *Physiol Behav* (1996). Las calorías líquidas compensan peor que las sólidas.
- 6 Skorka-Brown J et al. *Addict Behav* (2015). Tareas visuales breves y reducción de antojos.
- 7 Hollands GJ et al. *Cochrane Database Syst Rev* (2015). Tamaño de ración, envase y vajilla sobre el consumo.

Y A PARTIR DE AQUÍ

Si quieres *que lo veamos juntos*

Con estos tres cambios mucha gente deja de llegar a la noche con ansiedad en un par de semanas. Si es tu caso, perfecto: para eso está esta guía y no necesitas nada más.

Si después de siete días la cifra no se ha movido, suele haber algo debajo: una dieta demasiado agresiva arrastrada de meses, horarios imposibles, poco descanso, o un patrón de atracones que no se arregla con proteína en el desayuno. Eso sí conviene mirarlo con alguien.

En consulta lo primero que preguntamos es a qué hora te entra el hambre. Ahí está media respuesta. Presencial en nuestras clínicas u online desde cualquier sitio.

No hace falta más disciplina: hace falta comer para el día que tienes.

Reserva tu primera consulta

nutricionista.io/reserva

Área de pacientes, gratis

app.nutricionista.io

Escríbeme por Instagram

[@nutricionista.io](https://www.instagram.com/nutricionista.io)

Gracias por leerme. Nos vemos por ahí.

Antonio Toro · Dietista-Nutricionista