

Inicio

¿Por qué pesamos diferente por la noche y por la mañana?

Tweet Compartir ★★★★★ | 09-16-2011



Foto archivo.

Por: RCN La Radio

Consuelo Pardo, nutricionista profesora de la Universidad Javeriana, explicó por qué pesamos más por las noches, que por las mañanas.

“En la noche estamos pesando más porque vamos a tener mayor digestión de todos los alimentos, a veces no evacuamos, y también muchos alimentos se van procesando y lo que haya que absorber el cuerpo lo absorbe y lo demás va formando la materia fecal que hasta el otro día va a salir, asimismo todo lo que es la parte de hidratación, entonces por eso podemos pesar de uno a dos kilos de más”, señaló la especialista.

Y ¿por qué pesamos menos en las mañanas?

“Y por la noche, a pesar de que estemos dormidos, hay cierto movimiento, cierto gasto, cierta transpiración, y vamos a tener un peso menor, porque llevamos siete horas en ayunas por las horas de sueño. Y en las mañanas una vez evacuemos tanto orina como materia fecal el peso va a estar mucho más liviano”, agregó Pardo.

La especialista también informó que en las mujeres, dos ó tres días antes del periodo menstrual el cuerpo retiene más líquido, por lo que puede subir dos o tres kilos, mientras que los días siguientes a la menstruación puede pesar menos.

Así, para la especialista no “hay que preocuparse si nos subimos a la báscula y pesamos dos kilos de más”, ya que subir de peso es formar tejido graso, es decir “si hay que prestar atención si la ropa queda más apretada”.

Tags de este contenido

Cristina Millan Salud RCN Noticias Destacar Colombia mañanas mujeres noches peso corporal

Calificar ★★★★★

Enviar a un amigo Imprimir Herramientas Hetah

Comentarios

Enviar nuevo comentario

Su nombre: *

Correo electrónico: *

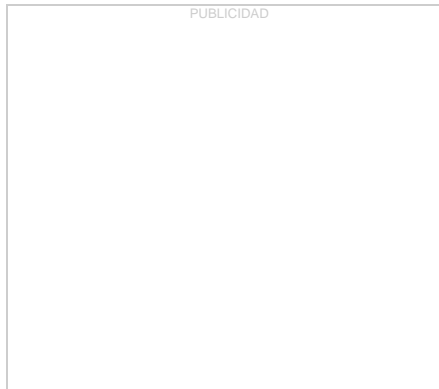
El contenido de este campo se mantiene privado y no se mostrará públicamente.

Homepage:

Asunto:

Comentario: *

Síguenos en: FACEBOOK TWITTER



Las Noticias de su Región

Antioquia	Sucre
Atlántico	Bolívar
Boyacá	Bogotá
Caldas	Caquetá
Cauca	Cesar
Córdoba	Cundinamarca
Guajira	Huila
Magdalena	Meta
Nariño	Norte de Santander
Quindío	Risaralda
San Andres	Santander
Tolima	Valle



- Las direcciones de las páginas web y las de correo se convierten en enlaces automáticamente.
 - Etiquetas HTML permitidas: <a> <code> <dl> <dt> <dd>
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Más información sobre opciones de formato

Audios

Ver: **Más Reciente** Más Escuchado

Más Comentado		
	Las mujeres al volante, mitos y realidades de "las conductoras"	10:34 am
	El accidente de dos busetas en cercanías a Corabastos ocurrió por no respetar...	10:24 am
	Superintendencia de Servicios Públicos detectó cobros irregulares en tarifas...	10:15 am
	Con más de 2 horas de retraso el Juzgado 28 con Control de Garantías de...	10:11 am
	RCN Noticias de Cali - Sep 19 de 2011	09:40 am
	"Por más trabajo que haga un Ministro, es impresionante todo el empuje que le..."	09:17 am
	RCN Noticias Medellín Septiembre 19 de 2011	09:12 am
	RCN NOTICIAS DE LA MAÑANA QUINDIO- SEPTIEMBRE 19 DE 2011	08:50 am
	"No hay inquietud laboral que justifique que se saque información reservada..."	08:45 am
	RCN Noticias de Sucre septiembre 19 de 2011	08:32 am

VER MÁS AUDIOS

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

PUBLICIDAD

Más Servicios

- RCN Mundo**
Audio en Vivo
- RCN Radio en Facebook**
- Twitter RCN Radio**
RCN Radio en Twitter
- RCN Chat**
Habla con tus amigos
- RSS**
Recibe las últimas noticias
- RCN Móvil**
Ingresa a nuestro portal de descargas



- ▶ **RADIO**
 - ▶ RCN Mundo
 - ▶ RCN La Radio
 - ▶ La Mega
- ▶ **TELEVISIÓN**
 - ▶ Canal RCN MSN
 - ▶ NTN24
 - ▶ Ventas Internacionales
- ▶ **SERVICIOS**
 - ▶ Aleo Shop
 - ▶ RCN Models
 - ▶ E-nnovva



Certificado
No. SC 5696-1

RADIO CADENA NACIONAL S.A. RCN RADIO - RCN LA RADIO

Bogotá 93.9 FM 770 AM	Apartadó 1310 AM	San Andrés 910 AM
Cali 980 AM	Armenia 1240 AM	San Gil 1220 AM
Medellín 990 AM	Barbosa 1140 AM	Santa Marta 640 AM
Cartagena 1000 AM	Girardot 1290 AM	Sincelejo 1340 AM
B/manga 800 AM	Ibagué 1180 AM	Sogamoso 1200 AM
Cúcuta 940 AM	Montería 1220 AM	Tulúa 1170 AM
Barranquilla 760 AM	Neiva 1150 AM	Tunja 1380 AM
Manizales 1060 AM	Pasto 1340 AM	Valledupar 1260 AM
Pereira 1020 AM	Popayán 1370 AM	Villavicencio 1110 AM

Instalar Acelerador RCN Radio

- ▶ La FM
- ▶ Rumba
- ▶ Radio 1
- ▶ Antena 2
- ▶ Fantástica
- ▶ La Cariñosa
- ▶ Amor
- ▶ El Sol
- ▶ Ambiente Play
- ▶ Suena en Cine
- ▶ Clasico RCN
- ▶ La Tienda Ganadora
- ▶ RCN Comerciales
- ▶ RCN Telenovelas
- ▶ TV Colombia
- ▶ Latin America News

▶ **OTROS**

- ▶ ABC Medicus
- ▶ Fides
- ▶ eGamers
- ▶ Concurso Nacional de Cuento



Designed by: e-nnovva