



## Alimentos furtivos que contienen cafeína y pueden mantenerte despierto

Nutrición, 28/04/2021



Podrías pensar que dejar el café al final de la tarde o al anochecer podría ser suficiente para evitar que te pongas demasiado nervioso por la noche,

pero piénsalo de nuevo.

Claro, es inteligente cambiar el café por otras bebidas que no contengan cafeína a medida que avanza el día, como el té de menta o el agua, pero también puede sentir los efectos estimulantes de la cafeína al comer ciertos alimentos.

Por lo tanto, debe tener cuidado con lo que pone en su plato para la cena y el postre, especialmente si tiene una tolerancia personal más baja a la ingesta de cafeína y se encuentra más sensible y alerta. Aquí hay algunas fuentes de cafeína sorprendentemente furtivas que hay que tener en cuenta demasiado cerca de la hora de acostarse.

Yogur y helado con sabor a café

Sí, "café" puede parecer un regalo, pero generalmente no consideramos que un saborizante sea lo mismo que el café, lo cual es un error. No es fácil obtener el sabor del café sin cafeína, a menos que un producto diga específicamente que está descafeinado o libre de cafeína.

La mayoría de los yogures y helados con sabor a café, así como cualquier otro tipo de salsas, bocadillos o pastas para untar, en realidad contienen una buena cantidad de cafeína que puede mantenerlo despierto. En su lugar, cambie a yogur natural o de sabor diferente para su refrigerio de la tarde.

Chocolate (¡y leche con chocolate!)

Hablamos del rico contenido de flavonoides del chocolate negro para la salud del corazón y antioxidantes, ya que es una excelente opción como postre o bocadillo dulce para calmar un antojo.

Sin embargo, si usted es uno de los que se ve más afectado por la cafeína, tomar ese chocolate de postre podría en realidad estimularlo demasiado y hacer que sea difícil adormecerse. Si es sensible, cambie a un tipo diferente de postre o elija chocolate blanco, que no contiene cacao. Si hace ejercicio hasta tarde en la noche, tampoco beba leche con chocolate para recuperarse; consérvela para después del entrenamiento en la mañana. solo.

Ciertos cereales y barras de proteínas

Si bien las barras de proteína son fáciles de comer en cualquier momento y en cualquier lugar, algunas contienen cafeína según el tipo de sabor que sea. Asegúrese de revisar las etiquetas para garantizar que no está comiendo barras de proteínas con cafeína demasiado cerca de la cama; hay muchos otros sabores y opciones sin cafeína para elegir. Puede guardar las selecciones con cafeína para la mañana.

Lo mismo ocurre con los cereales y las granolas, ya que algunos que tienen chocolate o café pueden tener cafeína. ¡Por ejemplo, Cocoa Puffs tendrá algún rastro de cafeína! Siempre revise las etiquetas si está preocupado.

Té de Kombucha y Yerba Mate

Si bien puede pensar que la kombucha y la yerba mate, que es un té de hierbas, no contienen cafeína, en realidad pueden tener cierto contenido de cafeína. Y eso significa que no son mejores que el café, el matcha o el té verde o el té negro durante esas horas de la noche.

Revise las etiquetas de la kombucha para estar seguro y sepa que la yerba mate en realidad contiene cafeína. ¿Y un último consejo? ¡El café descafeinado en realidad tiene un pequeño rastro! Entonces, si eres realmente sensible a la cafeína, evítala también.