



Instituto Mixto  
Universitario Deporte y  
Salud

## Saltarse la cena mejora los niveles de glucosa nocturna y ayuda a perder peso

07/04/2026

El investigador de la **Universidad de Granada Antonio Clavero Jimeno** (Facultad de Ciencias del Deporte, grupo **PROFITH** del **iMUDS**) participa en el programa de divulgación “**Ciencia de repente**”, donde explica, con base en evidencia científica, los beneficios del **ayuno intermitente** en personas con **sobrepeso u obesidad**.



En el episodio, Clavero señala que el ayuno intermitente es una estrategia nutricional que **reduce la ventana de alimentación**: por ejemplo, concentrar la ingesta en **8 horas** y mantener **16 horas de ayuno**. A la pregunta de qué comida conviene saltarse, el investigador apunta a **la cena**, ya que evitarla puede contribuir a **mejorar la glucosa nocturna, favorecer la pérdida de peso** y optimizar la **grasa subcutánea** (la que se encuentra bajo la piel). Los estudios han observado estos beneficios **tanto en hombres como en mujeres**.

### Contacto

Antonio Clavero Jimeno

Facultad de Ciencias del Deporte · iMUDS · Universidad de Granada

Correo: [claveroa@ugr.es](mailto:claveroa@ugr.es)

### Vídeo

<http://imuds.ugr.es/>