



UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Mixto
Universitario Deporte y
Salud

Dieta y sueño: de la cena al desayuno

13/04/2026



Una investigación de la **Universidad de Granada**, publicada en **European Journal of Nutrition**, ha analizado en **vida real** cómo se relacionan la **cena**, la **calidad del sueño** y el **desayuno** en adultos con **obesidad**. Los resultados sugieren una relación bidireccional: **lo que se cena** se asocia con **cómo se duerme**, y **cómo se duerme** se relaciona con **qué y cuánto se desayuna** al día siguiente.

El estudio observó que cenas con **alta ingesta de energía, grasa, colesterol, proteína, alcohol, carne roja y patatas fritas** se asociaban con **peor calidad del sueño** esa noche. En cambio, una mayor ingesta en la cena de **hidratos de carbono, pescado azul y aceite de oliva** se relacionó con **mejor calidad del sueño** posterior.

Además, una peor calidad del sueño se vinculó con un desayuno menos saludable: **despertarse más tarde** se relacionó con **mayor ingesta energética** en el desayuno, y un sueño **más interrumpido** se asoció con una tendencia a consumir **más azúcares y menos fibra**.

La investigación se realizó con mujeres y hombres adultos con obesidad durante **14 días**, usando un **acelerómetro** para medir el sueño de forma objetiva y registrando la ingesta de alimentos, con especial atención a **cena** y **desayuno**. El trabajo se desarrolló en el marco del grupo **PROFITH CTS-977** del **iMUDS**, liderado por **Jonatan Ruiz Ruiz**, en colaboración con **CIBEROBN**, **ibs.GRANADA** y los hospitales **San Cecilio** y **Virgen de las Nieves**.

Contacto

Juan José Martín Olmedo — martinolmedo@ugr.es

Lucas Jurado Fasoli — juradofasoli@ugr.es