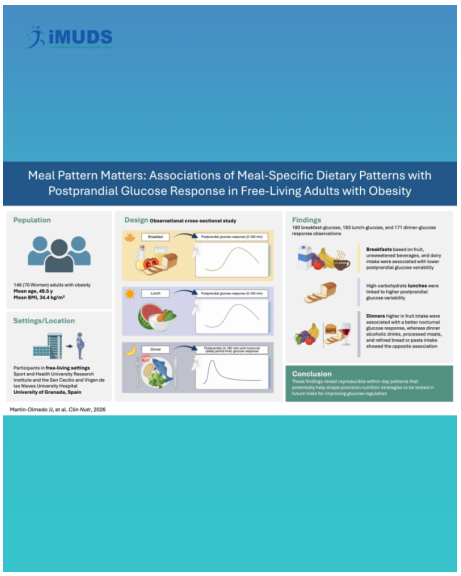
UNIVERSIDAD DE GRANADA

Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud

iMUDS participa en un estudio de la UGR sobre fruta en la cena y control de la glucosa nocturna

23/06/2026



Una investigación liderada por la **Universidad de Granada** y publicada en la revista **Clinical Nutrition** ha analizado cómo la composición de cada comida del día se relaciona con la respuesta posterior de glucosa en sangre en adultos con obesidad.

El estudio muestra que los desayunos con mayor presencia de **fruta, lácteos, café o té sin azúcar añadido y proteína** se asociaron con una menor variabilidad glucémica posterior. En cambio, los almuerzos ricos en carbohidratos se relacionaron con una mayor variabilidad glucémica.

Uno de los resultados más relevantes se observa en la cena: una mayor ingesta de **fruta** se asoció con una mejor respuesta de la glucosa durante la noche, mientras que el consumo de **bebidas alcohólicas, carnes procesadas y pan o pasta refinada** mostró la respuesta contraria.

Para llevar a cabo el estudio, los participantes utilizaron durante **14 días consecutivos** un monitor continuo de glucosa, lo que permitió evaluar la respuesta

Copyright© 2026 Universidad de Granada

glucémica en condiciones de vida real.

Los investigadores destacan que estos resultados ayudan a desmontar mensajes alarmistas sobre el consumo de fruta por la noche y refuerzan su papel saludable, especialmente en poblaciones con riesgo elevado de diabetes tipo 2.

La investigación se ha realizado en el marco del grupo **PROFITH CTS-977** del **Instituto Mixto Universitario Deporte y Salud (iMUDS)**, en colaboración con **CIBEROBN**, **ibs.GRANADA**, el **Hospital Universitario Clínico San Cecilio** y el **Hospital Universitario Virgen de las Nieves**.

Copyright© 2026 Universidad de Granada