

RELACIÓN ENTRE EL SUEÑO Y LA ALIMENTACIÓN ANTES DE DORMIR

Si una noche hemos cenado o bebido más de la cuenta o cenamos tarde, será una mala noche. Y son dos de los factores que inciden en que el 83,5% de los jóvenes españoles tenga algún síntoma nocturno de insomnio

Hay alimentos que van a interferir en el sueño con digestiones pesadas o añadiendo dificultad para conciliar el sueño.

QUÉ NO CENAR SI QUEREMOS DORMIR BIEN

- **Alimentos muy ricos en grasas.** Enlentecen el vaciado gástrico y hacen la digestión más pesada, dificultando la conciliación del sueño. Es el caso de quesos grasos, embutidos grasos, procesados ricos en grasa como lasañas, pizzas, hamburguesas, etc.
- **Alimentos ricos en metilxantinas.** En este grupo, principalmente representado por la cafeína, se encuentran café, mate, té, cacao, bebidas de cola, bebidas energéticas... Pueden dificultar la conciliación del sueño en algunas personas.
- **Alcohol.** Provoca un sueño inestable, con más probabilidad de despertares y una disminución en la cantidad de sueño profundo y REM.
- **Cenas tardías.** Interfiere en los ritmos circadianos y altera la conciliación del sueño, ya que las digestiones tardías alteran el normal ciclo hormonal de las noches.

PRÁCTICAS ALIMENTICIAS ADECUADAS PARA MEJORAR EL SUEÑO

- Vigilar la hora de la cena para que sea, como poco, un par de horas antes de irnos a la cama.
- Ingerir raciones moderadas, evitar irnos a la cama con la sensación de empacho.
- Incluir alimentos que sean buena fuente de triptófano, zinc, magnesio y omega 3. "Favorecen la producción de serotonina, hormona que, a su vez, favorece la relajación y el sueño" "Lo importante no es tomar estos alimentos en la cena, sino integrarlos en la dieta diaria".

- <https://www.academianutricionydietetica.org/qu-e-comer/alimentos-dormir-mejor/>

Alimentos ricos en melatonina, triptófano y otros

- **Nueces.** Son una buena fuente de melatonina. “Algunos ensayos clínicos sugieren que su consumo habitual incrementa los niveles en sangre de esta hormona”.
- **Queso fresco, pollo, huevos, pescado y lácteos en general.** Son proteínas con un interesante aporte de triptófano.
- **Pescado graso (pescado azul)**. Sardinas, caballa, salmón... son buena fuente de omega-3 de cadena larga.
- **Ternera, cerdo, nueces, granos enteros....** Son fuentes de zinc, elemento que se ha asociado a la calidad y duración del sueño, aunque la evidencia no es clara.
- **Vegetales de hoja verde oscura, albaricoques, almendras.** Aportan magnesio, que al igual que el zinc, es un elemento que se ha asociado a la calidad y duración del sueño, aunque la evidencia no es clara.