

# Los alimentos que ayudan a dormir mejor

## Los alimentos que ayudan a dormir mejor

[imprimir](#)



Los alimentos que comemos para cenar afectan a la calidad de nuestro sueño, por eso hoy te damos unos consejos para que puedas dormir toda la noche de un tirón y despertarte fresc@ como una rosa.

¿Qué necesitamos para dormir mejor?

1. Nuestro cuerpo utiliza una sustancia llamada **triptófano** para **lograr la relajación, el descanso y el sueño.**
2. Los alimentos que contienen triptófano hacen que el cuerpo produzca **serotonina**, una sustancia que **ayuda a conciliar el sueño profundo y a**

### **promover el bienestar emocional.**

3. Si tenemos niveles bajos de serotonina en el organismo, el cuerpo no puede producir **melatonina**, que es la encargada de **regular los ciclos de sueño**, y por tanto tendremos insomnio o despertares frecuentes durante la noche.

Por eso debemos consumir alimentos que aporten estos nutrientes. Aquí tienes algunos de ellos:

- Frutos secos: almendras, nueces, cacahuetes, semillas de sésamo y calabaza.
- Frutas: plátanos, piña, aguacate.
- Lácteos: queso, yogur o leche (es recomendable consumirlos bajos en grasa).
- Carnes blancas: pollo y pavo
- Huevos
- Pescados y mariscos
- Soja y sus derivados
- Avena
- Espárragos

**Chef Plus Induction** cuenta con muchas recetas con estos alimentos, ideales para que descanses toda la noche. De momento te recomendamos una receta de [merluza con salsa de espárragos](#) para que te levantes con una sonrisa. ¡A descansar!

Etiquetas

[aguacate](#)

[alimentos](#)

[avena](#)

[espárragos](#)

[frutas](#)

[frutos secos](#)

[huevos](#)

[piña](#)

[soja](#)

[sueño](#)

[Induction Pro](#)

## **Deja tu comentario**

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

### **Plain text**

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar