

Alimentos que te ayudarán a dormir mejor

Alimentos que te ayudarán a dormir mejor

[imprimir](#)



Todos tenemos claro que dormir bien es esencial para nuestra salud. Si descansamos adecuadamente nos encontramos mejor, tenemos más energía y nos sentimos más animados. Para conseguirlo tenemos un poderoso aliado en los alimentos. Saber elegirlos puede ser la clave para conciliar mejor el sueño. Aquí tienes unos cuantos muy recomendables.

- Avena y otros cereales como el arroz, el trigo o el maíz. Son alimentos que potencian la producción de melatonina, la sustancia que nuestro cuerpo produce de forma natural para favorecer el sueño regulando el ritmo cardíaco.
- Pescado azul. Su alto contenido en ácidos ricos en Omega 3 ayuda a disminuir los síntomas de la ansiedad y trastorno del sueño.

- Nueces, almendras y otras oleaginosas. Son ricas en vitamina B, que es necesaria para evitar alteraciones del sistema nervioso.
- Cerezas, que son ricas en melatonina al igual que los cereales.
- Bananas. Una gran ayuda para conciliar el sueño, gracias a que estimulan la melatonina y serotonina y, además, aportan magnesio y potasio que sirven al organismo como relajantes musculares y nerviosos, ideales para conciliar un sueño reparador.

Y por el contrario, está claro qué alimentos debes evitar si no quieres pasarte la noche dando vueltas sobre las sábanas: fritos, comidas grasas, bebidas con cafeína (no solo café, sino también té y refrescos de cola). Y si no puedes evitar darte el banquete, que sea al menos tres horas antes de irte a dormir.

Etiquetas

[Nutrición y vida sana](#)

[Extractor de zumos](#)

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