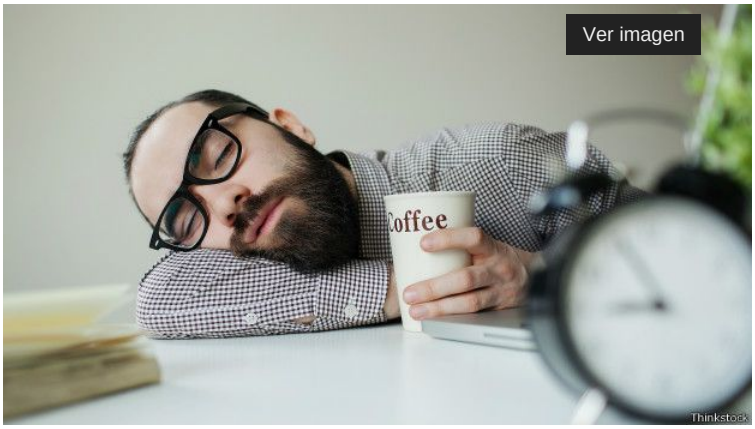
Alimentos que ayudan a dormir

12 jul 2021

Algunos alimentos pueden ayudarte a tener un mejor descanso y a combatir el insomnio. ¡Descubre cuáles son e inclúyelos en tus cenas!



¿Qué comer para dormir toda la noche?

Dormir y descansar bien [/shared/.content/noticias/mundo-cocina/noticias/345-El-sueno-contribuye-a-nuestro-bienestar] es muy importante para el organismo, tanto para recuperar energía como para que el cuerpo humano funcione de forma correcta. Por ese motivo se hace tanto hincapié en dormir las 8 horas recomendadas. El día a día, el estrés, el trabajo, el ocio y todos los inputs que quieras añadirle, dificultan la conciliación del sueño.

La dieta y la mala alimentación también influyen de forma directa a la hora de dormir. Existen alimentos que provocan indigestión, pesadez de estómago o exaltación como el café, té, bebidas estimulantes (gaseosas o alcohólicas), chocolate, ciertas legumbres, el picante y comidas grasas, que deberíamos evitar antes de irnos a la cama.

En cambio, existen otros alimentos que pueden ayudarnos [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/350-8-alimentos-que-favorecen-el-sueno] a coger el sueño más fácilmente. Aquellos alimentos poco grasos, de fácil digestión, ricos en magnesio, potasio, calcio, triptófano, melatonina y vitaminas que promueven el sueño como la B6, B12 y el ácido fólico.

Frutos secos

Lo mejor para picar antes de dormir serían los frutos secos. Las almendras, avellanas, nueces y los pistachos, por ejemplo, son una fuente de grasas saludables y magnesio, perfectos para relajar la musculatura, además, estos frutos secos son ricos en melatonina, otra de las hormonas que favorece el sueño.

Leche

El remedio archiconocido del vaso de leche caliente antes de dormir para evitar el insomnio no es ninguna tontería. La verdad es que se trata de un hábito relajante, ya que las bebidas calientes proporcionan sensación de bienestar y, al mismo tiempo, relajan el cuerpo facilitando el sueño.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Si le sumamos que la leche, incluida la de soja, es rica en aminoácidos como el triptófano y minerales como magnesio, zinc y calcio, que son componentes que ayudan a convertir ese triptófano en serotonina y melatonina en el cerebro, podemos considerarlo un alimento óptimo para dormir toda la noche.

Frutas

Algunas frutas son perfectas para dormir bien. Una de ellas es el plátano, gracias a su alto contenido en triptófano y magnesio. Además, el potasio que posee actúa como relajante muscular, lo que te permitirá dormir relajadamente.

Otra de las frutas son las cerezas, porque tiene una gran cantidad de melatonina, que no solo ayuda a mejorar el sueño, sino también a prolongar su duración. Podríamos añadir también el kiwi, por su contenido en serotonina y antioxidantes, el aguacate y la piña, ambos son ricos en triptófano.

Cereales

Los cereales también nos pueden ayudar a descansar mejor, sobre todo si se trata cereales integrales, avena, trigo, pasta, arroz o espelta. Todos ellos son una fuente natural de triptófano, hidratos de carbono y vitamina B, que proporcionarán sensación de saciedad, así el sueño durará más tiempo.

Infusiones

Algunas infusiones también son buenas aliadas para ayudarte a dormir como, por ejemplo, la manzanilla, tila, valeriana, melisa, pasiflora o hierbaluisa, ya que poseen cualidades relajantes y sedantes.

Cenas saludables

Mantener una dieta saludable es beneficioso a todos los niveles, incluido el ciclo del sueño. Una cena saludable y ligera, con los alimentos adecuados, puede ayudarte a disfrutar de una larga noche de sueño.

En las cenas deberíamos incluir [/shared/.content/noticias/escuela-de-cocina/nutricion/338-Alimentos-para-dormir] alimentos ricos en triptófano, serotonina y melatonina, magnesio, potasio, calcio, vitamina B6 y omega 3 para conseguir un sueño profundo.

Una buena opción de cena saludable y ligera sería el atún a la plancha, rico en vitamina B6, triptófano y omega 3, que mejoran la calidad del sueño. Si no eres muy fan del atún, puedes preparar también con un salmón con espinacas [/shared/.content/recetas/331-Salmon-con-espinacas-y-champinones.html], una combinación perfecta para producir más melatonina.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

El pollo y el pavo también son una fuente de triptófano y proteínas, además, son muy rápidas de hacer a la plancha y fáciles de digerir, por lo que son las aves perfectas para comer antes de ir a la cama. Si quieres una receta más completa que te ayude a conciliar el sueño con facilidad, puedes hacerte un bowl de hortalizas y pavo [/shared/.content/recetas/341-Buddha-bowl-de-hortalizas-y-pavo] que, gracias al acompañamiento del arroz integral, aumentará la cantidad de melatonina.

Algunas verduras también pueden formar parte de la cena saludable perfecta, sobre todo las verduras de hoja verde, los espárragos, la zanahoria y el tomate. Una cena rápida y efectiva siempre sería un buen plato de tomate y queso fresco, por ejemplo, o se podría hacer un plato más completo como una ensalada de calabacín, pavo y tomate [/shared/.content/recetas/325-Ensalada-de-calabacin-pavo-y-salsa-de-tomate.html].

PREGUNTAS RELACIONADAS

¿Cuántos pistachos comer para dormir?

Como hemos dicho antes, los frutos secos son un buen tentempié para antes de ir a la cama. La mejor fama se la llevan los pistachos, porque son ricos en vitamina B6, proteínas y la cantidad de melatonina destaca por encima de los demás frutos secos. Lo único malo es que los pistachos aportan muchas calorías, por eso es importante coger unos cuantos y guardar el resto. Lo recomendado antes de dormir son unos 20 pistachos, que nos aportarían el mismo potasio que un plátano.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados