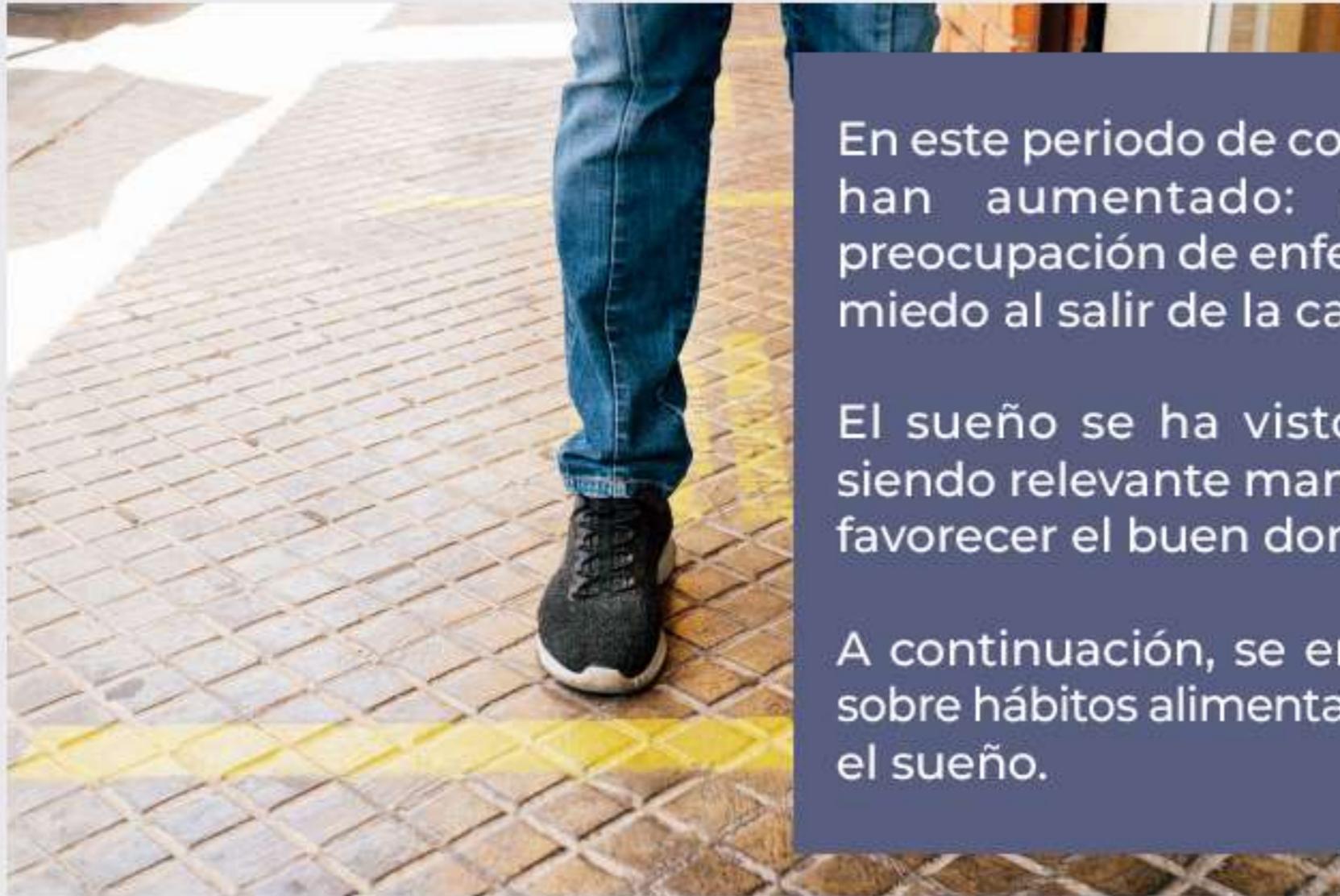


Guía rápida

Impacto de la alimentación en los hábitos de sueño



Nut. Mg. Mari Alarcón Riveros
Jefe de Carrera de Nutrición y Dietética



En este periodo de confinamiento los estresores han aumentado: distanciamiento social, preocupación de enfermarse, de contagiar a otros, miedo al salir de la casa, entre otros.

El sueño se ha visto naturalmente alterado, siendo relevante mantener hábitos que pueden favorecer el buen dormir.

A continuación, se entregan recomendaciones sobre hábitos alimentarios que ayudan a conciliar el sueño.

Elimine las bebidas consideradas estimulantes como café, té, guaraná, cacao, mate y colas. Si no las elimina totalmente, es conveniente limitar al mínimo su consumo y no consumir después de las 17 horas.





Implemente el último tiempo de comida cercano a las 20 horas, con el fin de no ir a descansar tras recién haber ingerido un alimento.

Evite consumir alimentos ricos en tirosina en el último tiempo de comida, dado que contribuyen a mantener a la persona despierta, por lo que se debe restringir el consumo de carnes rojas, lácteos y semillas oleaginosas como maní y almendras.

Evite incluir preparaciones culinarias muy condimentadas en el último tiempo de comida, de lo contrario, se favorece una mayor secreción gástrica que perjudica el sueño. Evite alimentos con alto contenido de grasas, chocolate y menta, ya que colaborarán a la presencia de reflujo. Además, hay alimentos que son diuréticos (por ejemplo: apio, cebolla, té y berenjenas) que al consumirse en esos horarios obstaculizarán el sueño.



Acuéstese al menos después de dos horas de comer, a fin de facilitar la conciliación del sueño.

