

Boletín de la Salud Agosto 2017

“Consejos Nutricionales para dormir mejor”

- 1 Se aconseja cenar poca cantidad, como mínimo dos horas antes de acostarse.



- 2 Durante la cena no es aconsejable tomar alimentos estimulantes como el chocolate o bebidas con cafeína ni beber mucho líquido.



- 3 Los alimentos ricos en hidratos de carbono complejos como el arroz, la pasta o la patata son muy recomendadas.



- 4 No es aconsejable comer verduras crudas ni alimentos ricos en grasas.



- 5 Los alimentos calientes, como por ejemplo las sopas, cremas y/o leche, favorecen el sueño.

