

ALIMENTACIÓN / SALUD / TENDENCIAS

# Alternativas naturales para dormir mejor

El Ciudadano · 3 de agosto de 2015

---





En caso de insomnio recurrente, puedes probar con estos alimentos e infusiones. Hay veces en que nos cuesta conciliar el sueño, por estrés, preocupaciones o incluso por excesivo calor. Para estas ocasiones, prueba con consumir uno o varios de estos alimentos.

## **Alimentos ricos en proteína**

Los alimentos ricos en proteínas te dan sensación de saciedad sin que llegues a comer mucho: con solo una porción te sentirás satisfecho para ir a la cama. Puedes incluir: frutas frescas, huevos, queso y lácteos desnatados, legumbres y carnes magras.

Además, la carne de pavo es rica en triptofano, una sustancia que produce saciedad en seguida.

## **Agua**

El agua y la correcta hidratación durante todo el día es clave para un buen reposo. No olvides hidratar tu cuerpo todo el día, pero sobre todo por las noches. Antes de acostarte bebe un buen vaso de agua templada. En el invierno, con el frío, puedes optar por alguna infusión natural, de hierbas.

## Plátano

El plátano se aconseja consumir para conciliar el sueño por dos nutrientes muy importantes que actúan como somníferos naturales: la melatonina y el ya nombrado triptófano. Además, aporta magnesio, que alivia las tensiones físicas. Por todo ello, una buena idea es comer un plátano de postre, después de la cena.

## Miel

La famosa taza de leche tibia con miel también es un buen remedio natural para dormir mejor. Esta combinación reduce los niveles de una hormona llamada orexina, cuyo trabajo es activar el estado de vigilia.

## Harina de avena

Esta harina es rica en fibras y, si se come caliente, es un aliciente para el estómago. En este sentido, también se recomienda consumir antes de dormir un tazón de leche tibia con avena.

## Manzanilla

Otro consejo natural es beber una taza de té de manzanilla cada noche para dormir más y mejor. Solo deberás preparar una infusión con 1 cucharada de flores de manzanilla (15 gramos) y una taza de agua caliente, que podrás endulzar con una cucharadita de miel para potenciar sus efectos.

Vía: <http://www.vitadelia.com>

---

Fuente: [El Ciudadano](#)