

HÁBITOS SALUDABLES:

## Cinco alimentos que se deben evitar para tener un mejor dormir

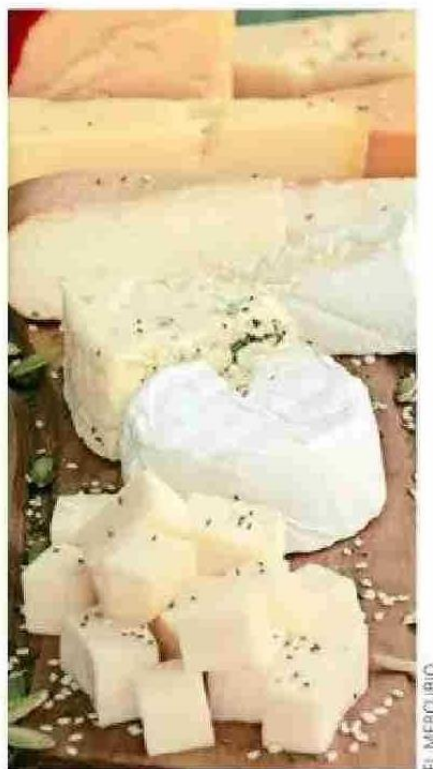
Una investigación publicada por American Heart Association reveló la relación directa entre lo que se come y la calidad del sueño.

VALENTINA PIZARRO B.

La calidad del descanso y las horas que las personas dedican a dormir tienen incidencia en su rendimiento al día siguiente. Gran parte de la población requiere de ocho horas como mínimo para reponer energías. La alimentación, junto con otros factores, desempeña un papel fundamental en esta materia. Un estudio reciente, publicado por American Heart Association (AHA), revela cinco alimentos que se debe evitar consumir en la noche.

Chocolate, helado, queso, carnes rojas y bebidas alcohólicas tienen un impacto negativo en el organismo si se ingieren en exceso o muy cerca de la hora de dormir. Al ser ricos en grasas saturadas, carbohidratos procesados, azúcares y alcohol, influyen directamente en la calidad del sueño.

"El alcohol trastorna el sueño, dado que produce un sueño superficial y no de buena calidad. Las golosinas y chocolates son bastante nocivos por la cantidad de azúcares que tienen, especialmente en niños, puesto que genera hiperactividad antes de acostarse. Las carnes rojas, sin duda, y las carnes muy grasas también, porque entorpecen el vaciado gástrico, llevando a cólicos o problemas intestinales que pueden ser bastante molestos



**LOS QUESOS** están en la lista de alimentos que deben evitarse en la noche.

para conciliar y mantener el sueño", explica el Dr. Pablo Brockmann, director del Centro del Sueño Pediátrico de la red UC Christus.

La recomendación es ingerir alimentos más ligeros en la noche y reducir las porciones en este horario, para no restringir ningún tipo de comida y así propiciar un mejor dormir.