

Cenas para dormir mejor

Desde Teitral Consultores somos conscientes de que hay dos temas que frecuentemente preocupan a las madres y los padres: que los niños coman y duerman bien. Conscientes de la importancia que el descanso tiene en nuestros hijos, en Teitral hemos elaborado una pequeña guía de recomendaciones.

Para dormir bien es fundamental que el sueño no se vea alterado por causas externas, como los excesos o errores alimentarios: algunos alimentos favorecen el sueño y otros lo perturban. Por eso, en las cenas hay que tener en cuenta tres aspectos:

- ✓ **Horarios:** Es recomendable no mandar a los niños inmediatamente a la cama tras cenar, sino dejar un margen de tiempo.
- ✓ **Cantidades:** Las cenas no deben ser ni abundantes ni escasas. Lo ideal son las raciones normales, adecuadas según talla y edad del niño. Una cena muy abundante va a dificultar el inicio y, especialmente, el mantenimiento del sueño. Pero tampoco es bueno irse a la cama con el estómago vacío. Una cena escasa favorece los despertares y los reclamos nocturnos.
- ✓ **Tipo de comida:** Hay alimentos que debido a su composición química, pueden favorecer o no el sueño. Por ejemplo, los lácteos contienen una sustancia (el triptófano) que ayuda a conciliar el sueño. También ayudan a dormir la pasta, el arroz, patata y la fruta (aunque recomendamos proporcionar aquellas frutas ricas en vitamina C por la mañana)
- ✓ **Alimentos desaconsejados:** los alimentos ricos en proteínas, como algunas carnes (especialmente las de caza), los condimentos, el café, el cacao, y los refrescos de cola entorpecen el descanso. El abuso de la cola es uno de los errores alimentarios más frecuentes en los niños.

Alimentos que facilitan el sueño

Cereales y derivados

Arroz integral

Pasta

Cereales del desayuno

Pan, avena, centeno, mijo

Germen de trigo

Cuscús

Legumbres

Judías verdes

Soja

Alubias

Lentejas

Garbanzos

Hortalizas

Guisantes verdes

Tomates

Patata

Chirivía

Frutas

Aguacate

Plátano

Ciruelas

Dátiles

Higos

Melón

Bebidas

Leche tibia con azúcar o con miel de abeja

Infusión de valeriana, melisa, tila y camomila