

# Nutrición para el sueño:

## Neurotransmisores, aminoácidos y micronutrientes indispensables para dormir bien.



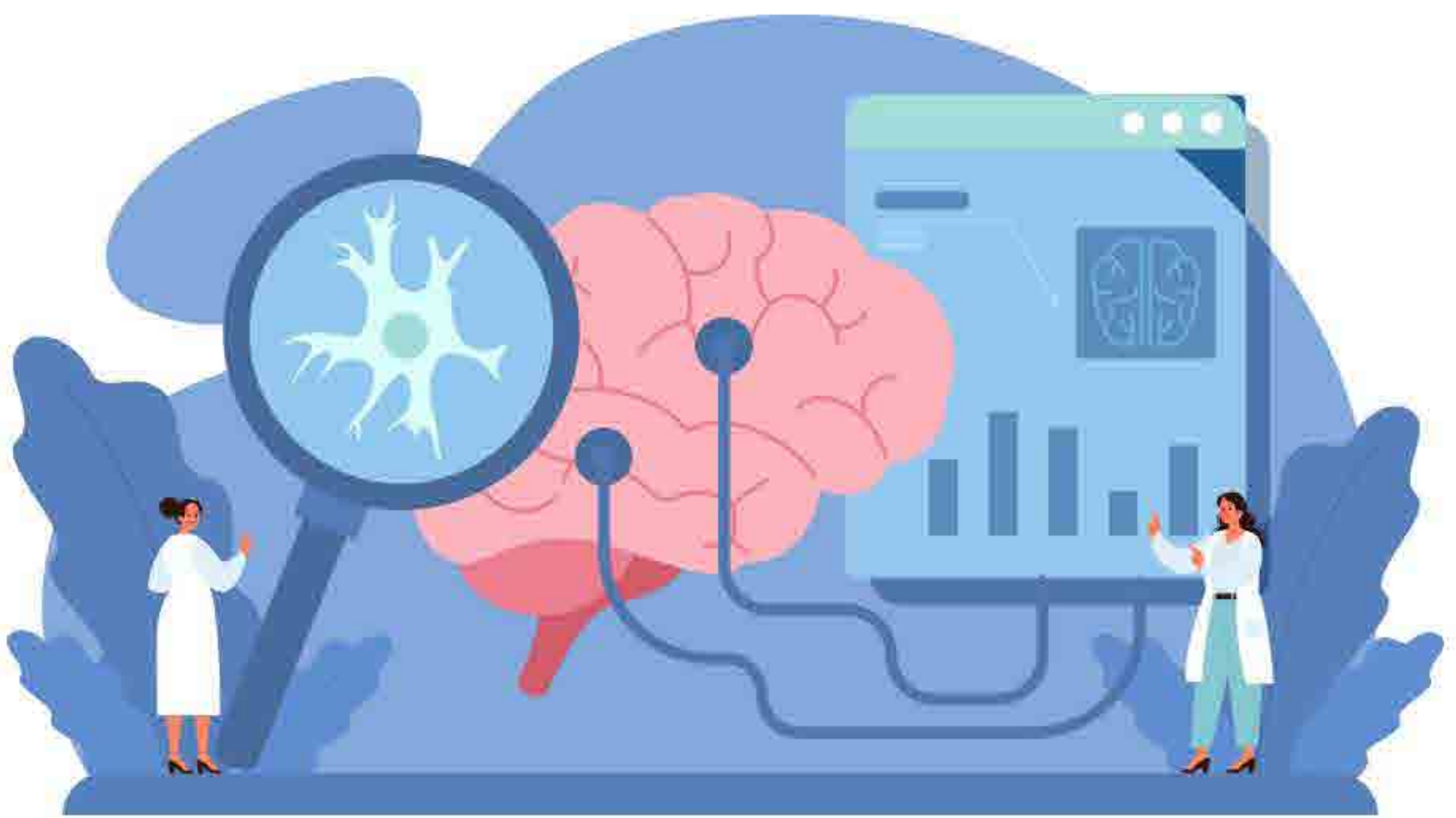
Dormir es una necesidad básica de los seres vivos que tiene como propósito no solo descansar, también regenera nuestros músculos, fortalece nuestro sistema inmunológico y promueve la longevidad.

Qué comemos, cuándo y cómo tienen una gran influencia en nuestra salud, es por eso que tu alimentación juega un papel muy importante en las diferentes etapas del sueño y en su calidad.



Un neurotransmisor es una sustancia en nuestro cerebro que tiene como propósito ayudar a las neuronas a comunicarse entre ellas y con los órganos del cuerpo.

En el caso de dormir, estas sustancias nos ayudan a la generación y mantenimiento del sueño. Es por eso que son muy importantes para que podamos dormir bien y descansar.



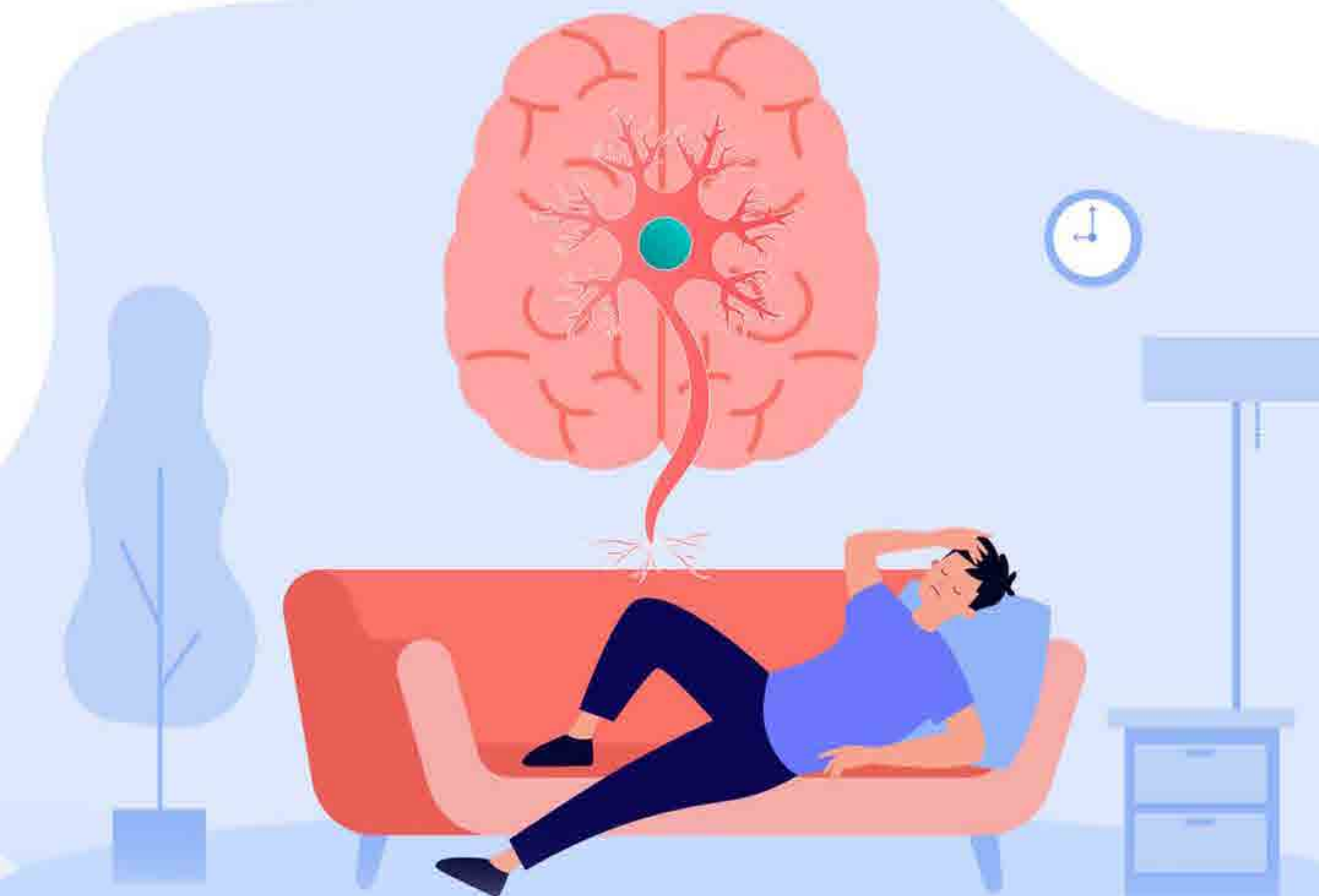
Libera Tu Salud tiene para tí, está pequeña guía que contiene que debes comer para dormir bien.

# GABA

## (ácido gamma-aminobutírico)

Son los neurotransmisores principales inhibitorios en el sistema nervioso central.

Estos participan en la regulación del ciclo del sueño y sirven para prevenir el insomnio. Los podemos encontrar en alimentos como espinaca, brócoli, col, tempeh, salmón y soja.



# Triptófano (Serotonina)

El triptófano es un aminoácido esencial en la nutrición que sirve como precursor de la serotonina, esto significa que ocasiona su producción.

Este último, es una hormona que nos ayuda a regular que nuestras horas de sueño sean las adecuadas para nuestra salud. Podemos encontrar triptófano en huevos, leche, pescados y cereales integrales.



# Tirosina (dopamina)

La dopamina es una hormona que nos ayuda a prevenir trastornos del sueño, como es el caso del insomnio. Para su producción necesitamos de la tirosina, un aminoácido esencial que encontramos en los alimentos como el pescado, la leche, los huevos, las espinacas, acelgas, manzanas, sandías, aguacates y leguminosas.



# Vitamina D

Esta vitamina es una excelente reguladora de nuestro ciclo de sueño, consumirla nos ayuda a tener un ritmo saludable. Esta vitamina proviene del sol, pero también podemos encontrarla en alimentos como pescados, huevos y productos lácteos.



# Magnesio

El magnesio es un mineral que contribuye a la relajación muscular y la disminución de la ansiedad, lo cual puede favorecer un mejor descanso e incrementar la calidad de sueño. Las fuentes de este mineral incluyen nueces, semillas, espinacas y plátanos.



**Libera Tu Salud, transformándote desde la raíz**

Fuentes

- Albares, J. (2023, June 28). Serotonina y dopamina: Cómo afectan al sueño y qué aportan: Cisflex. CIS Flex. <https://cisflex.flex.es/serotonina-dopamina-sueno/>
- Halsón, S. (2013). SSE # 116: Intervenciones Nutricionales Para Mejorar El sueño. Gatorade Sports Science Institute. <https://www.gssiweb.org/latam/sports-science-exchange/art%C3%ADculo/sse-116-intervenciones-nutricionales-para-mejorar-el-sue%C3%B1o>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los Trastornos del sueño Y su compleja relación con las ... SciELO. <http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>