

## PAUTAS ALIMENTICIAS Y DEPORTIVAS PARA FAVORECER EL SUEÑO



**1** ESTABLECER UNA RUTINA de hábitos dietéticos saludables y horarios de comidas regulares.



**2** EVITAR CENAS COPIOSAS Y TARDÍAS, así como la ingesta hídrica abundante en las horas previas a irse a dormir.



**3** EVITAR EL CONSUMO DE SUSTANCIAS ESTIMULANTES como el alcohol, té, chocolate o el tabaco las horas previas al sueño, ya que pueden afectar a la calidad del mismo.



**4** ACOSTARSE UNAS DOS HORAS DESPUÉS DE CENAR, y evitar los alimentos que producen flatulencia (legumbres), acidez (especies picantes, alcohol...) o reflujo (comidas grasas).



**5** HACER EJERCICIO DE FORMA REGULAR puede mejorar la calidad del sueño y ayudar a dormir del tirón por la noche.



**6** ADOPTAR HORARIOS REGULARES DE ENTRENAMIENTO (para la práctica deportiva), evitándolos al menos tres horas antes de dormir, ya que la activación que genera puede afectar al sueño.



**7** EVITAR ENTRENAMIENTOS MUY TEMPRANOS si se ha pasado una mala noche, ya que puede ir en detrimento de la fuerza muscular y del rendimiento.



**8** HACER UNA SIESTA (20-30 min) después de comer, es recomendable en el caso de tener competiciones deportivas por la tarde-noche.



**9** RESPETAR LAS HORAS DE DESCANSO NOCTURNO, para un descanso muscular adecuado tras la actividad física, en adultos entre 18-64 años de 7-9 horas es lo recomendado.

