

# Sueño y alimentación se influyen

El sueño y la alimentación están conectados en ambos sentidos: lo que comemos puede afectar al descanso, y dormir mal puede alterar el apetito y las elecciones alimentarias.

## LA RELACIÓN



### Descanso y apetito

Dormir mal puede aumentar el apetito al día siguiente.



### Elecciones alimentarias

La falta de sueño favorece elegir alimentos menos saludables.



### Cena y descanso

Cenas muy copiosas pueden dificultar el sueño.



### Ritmos del cuerpo

La alimentación influye en los ritmos internos.



### Círculo vicioso

Mal sueño y mala alimentación se retroalimentan.



### Ambos importan

Cuidar los dos mejora el bienestar global.

El sueño es un pilar de la salud tan importante como la alimentación o el ejercicio. Los problemas de sueño persistentes deben consultarse con un profesional, ya que pueden tener causas que requieren valoración.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*

# Cuidar el sueño desde el plato

Estas orientaciones generales ayudan a que la alimentación acompañe un buen descanso.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Cenas ligeras

Evitar comidas muy copiosas antes de dormir.



### Horarios regulares

Comer y dormir con cierta regularidad.



### Cafeína con criterio

Moderar el café en la segunda parte del día.



### Alcohol, con cuidado

Empeora la calidad del sueño.



### Comida real

Una dieta equilibrada acompaña el descanso.



### Rutina

Combinar buenos hábitos de sueño y de alimentación.

Esta ficha es divulgativa. Si hay insomnio persistente o problemas importantes de sueño, conviene consultar con un profesional sanitario para valorar sus causas.

*Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.*