

LO QUE COMES Y BEBES TE ROBA EL SUEÑO

Lo que pones en tu cuerpo en las horas previas al sueño puede arruinarlo o prepararlo. La mayoría lo hace al revés.



LO QUE COMES SÍ IMPORTA.

Ciertos alimentos le dicen a tu cerebro que es hora de descansar. Otros hacen exactamente lo contrario. No es mito, es bioquímica. La diferencia está en qué, cuánto y cuándo.

✓ **TE AYUDA A DORMIR**
✦ La abuela tenía razón con el vaso de leche.

Triptófano

El cuerpo lo convierte en serotonina y después en melatonina. Fuentes: leche tibia, avena, nueces, pavo, pollo.

Melatonina natural

Presente en huevos, pescado, nueces, champiñones marrones, cereales y semillas. Apoya el ciclo sueño-vigilia directamente.

Magnesio

Relaja el sistema nervioso y reduce el tiempo para dormirse. Fuentes: espinaca, nueces, semillas, granos enteros.

Fibra

Asociada con más tiempo en sueño profundo. Fuentes: granos enteros, avena, espárragos, brócoli.

✗ **TE QUITA EL SUEÑO**
✦ Corta después de las 2pm.

Cafeína

Bloquea los receptores de adenosina, la molécula que genera presión de sueño. Vida media: 5 a 7 horas. Tu café de las 4pm sigue activo a medianoche.

Alcohol

Te ayuda a dormirte más rápido pero fragmenta el sueño REM, la fase de consolidación de memoria y regulación emocional. Despiertas más cansada.

Comida picante

La capsaicina sube la temperatura corporal. El cuerpo necesita bajar su temperatura para iniciar el sueño. Doble conflicto.

Azúcar y grasas saturadas

Reducen el tiempo en sueño profundo restaurativo. Los picos de glucosa nocturnos generan despertares sin causa aparente.

Te lo digo yo

El alcohol es el error más común. Parece que ayuda porque acelera el dormirse, pero suprime el sueño REM en la segunda mitad de la noche. Despiertas a las 3am sin saber por qué y con el sueño roto exactamente cuando más lo necesitas.

ACCIÓN INMEDIATA

LA NAPPUCCINO

café + siesta = doble efecto.

✦ 20'

El tiempo exacto que tarda la cafeína en activarse.

Tómate un café, pon una alarma de 20 minutos y duérmete. Cuando la alarma suene, la cafeína está haciendo efecto justo cuando despiertas. Alerta doble, sin inercia de sueño.

Cómo hacerla bien

✦ Timing: inmediatamente antes

Toma un café solo o cortado

No con leche fría ni batido. La cafeína en forma líquida caliente se absorbe más rápido. El tamaño: espresso o café americano pequeño, no un vaso grande.

✦ Crítico: respetar el tiempo

Pon la alarma en exactamente 20 minutos

No 30. No 45. 20 minutos te mantiene en sueño ligero (Stage 1 y 2). Más de 30 minutos y entras en sueño profundo. Despertar desde sueño profundo = inercia de sueño, ese estado aturdido que dura 30 a 60 minutos.

✦ Ventana ideal

Siesta entre 11am y 2pm

En ese bloque, la temperatura corporal baja naturalmente, creando la condición ideal para dormirse rápido. Una siesta de 30 min en este periodo reduce el riesgo cardiovascular y mejora el estado de ánimo durante el resto del día.

7 AM

Primera luz natural.
Sal afuera 10 minutos.
Sincroniza tu reloj circadiano para todo el día.

2 PM

Último café del día. A partir de aquí, la cafeína acumula. Cambia por agua, infusión o rooibos.

9 PM

Última comida fuerte. Cena ligera con triptófano. Apaga pantallas brillantes. Baja la luz del cuarto.

PRÓXIMAMENTE · PARTE 3