

Dile adiós al mal humor y a la falta de sueño

2010-02-07 16:05:14



Experta dice que el truco está en saber qué alimentos consumir en las noches

Alguna vez ha pensado que su insomnio y mal humor se deba a los alimentos que consume durante el día, específicamente, los que ingiere durante la cena.

La terapeuta Natividad Díaz, del centro de acupuntura Salud y Vida, explica que el mejor descanso durante las noches se logra cuando la persona opta por incluir en su dieta alimentos que no sean muy pesados.

“Los dominicanos tienen por costumbre saturar el organismo por las noches con alimentos pesados, por ejemplo, les gusta consumir plátanos, yuca, carnes de res, una mezcla de proteínas con carbohidratos que hacen la digestión más lenta y que puede producir insomnio”, dice.

Aclara que la excusa que muchos usan, es que, durante el día, tuvieron que ingerir alimentos ligeros, por la falta de tiempo en el trabajo.

Según la terapeuta eso se ha hecho un hábito en algunos hogares, por lo que en las noches, al llegar a la casa es cuando más hambre tienen y se preparan un gran banquete sin importarles la mezcla de alimentos pesados.

“Si quiere consumir algo pesado en la noche tiene que hacerlo en un lapso de tiempo apropiado entre la cena y la hora de dormir.

Esto, dice, porque al acostarse, el cuerpo comienza a generar un descanso que no logra conseguir, ya que el metabolismo se mantiene trabajando y, de ahí, la dificultad para poder conciliar el sueño.

La terapeuta asegura que esa falta de sueño también influye en el humor de las personas, por lo que, al día siguiente, el mal humor suele reflejarse en el individuo.

Entre los alimentos que la experta recomienda para lograr una buena digestión que, a la vez, aparezca el sueño, están: yogurt, cereales y verduras. Entre las verduras, dice que es preferible la lechuga, pero la romana, no la repollada.

Agrega que se debe evitar el consumo de pan blanco y arroz, en la cena. Y, antes de ir a la cama, una taza caliente de té, que puede ser de manzanilla o tilo. Nunca frío, porque con el frío estaría ofreciéndole al cuerpo carbohidratos.

Las verduras y las frutas, favorecen a las personas depresivas, porque son alimentos relajantes que ayudan a tranquilizar el sistema nervioso, afirma Díaz.

De las frutas, se recomienda las de temporada, porque de acuerdo con su producción, tienen un efecto en el organismo y menos conservantes y químicos. En cuanto al chocolate, la terapeuta agrega que no es el

mejor aliado de las personas depresivas, ya que son golosinas que mantienen alta la adrenalina.

Agrega que se debe evitar el consumo de pan blanco y arroz, en la cena. Y, antes de ir a la cama, una taza caliente de té, que puede ser de manzanilla o tilo.

La dieta para sonreír

Desayuno

Una taza de cereal de fibras, con leche descremada, yogurt "light" o natural, y un vaso de jugo. A media mañana, una fruta de temporada. Como aún es invierno puede ser lechosa, uvas, china, toronja, ciruelas. Pero sólo una, ya que no son recomendables las combinaciones.

Almuerzo

Pescado a la plancha o filete de res, un plato de ensalada, una taza de arroz sin grasa y bajo de sal, o habichuelas. El arroz, porque en la alimentación del dominicano siempre ha estado incluido este cereal. A media tarde una fruta cítrica o un vaso de jugo sin azúcar.

Cena

Una ensalada verde que contenga lechuga romana, albahaca, alcachofas, vegetales que son antioxidantes y que ayudan a mantener el organismo limpio y relajado. Otra opción es dos rollos de jamón de pavo con queso crema, una ensalada y una taza de yogurt.

[Raquel Lugo | Clave Digital](#)