

VAMOS ^{al} GRANO

CON

Blevit[®]



RECOMENDACIONES
BÁSICAS PARA UN BUEN

DESCANSO
NOCTURNO

DESDE UN PUNTO DE VISTA NUTRICIONAL

Avalado por



sepeap

Sociedad Española de Pediatría
Extrahospitalaria y Atención Primaria

El sueño del bebé es cambiante y es habitual pasar por fases con más despertares, especialmente en los primeros años. Una alimentación adecuada y rutinas tranquilas por la tarde favorecen la relajación y pueden ayudar a conciliar y mantener mejor el sueño.

Alimentos y rutinas a evitar



- **Cenas muy tardías o demasiado abundantes**, ya que pueden provocar molestias digestivas.
- **Platos pesados o difíciles de digerir**, como frituras, rebozados o comidas muy grasas.
- **Sabores intensos**, por ejemplo, alimentos picantes o salsas muy especiadas.
- **Chocolate, cacao y refrescos**, pues contienen sustancias estimulantes.
- **Dulces, galletas y postres muy azucarados**, que activan al niño justo antes de acostarse.
- **Alimentos que generan gases**, como algunas legumbres enteras (las versiones trituradas suelen tolerarse mejor), así como brócoli, coliflor u otras verduras flatulentas.



Alternativas. Tipos de alimentos que favorecen el sueño

Ningún alimento induce el sueño por sí solo, pero algunos pueden contribuir a la relajación y a un descanso más tranquilo. Suelen contener **triptófano, carbohidratos de digestión suave o grasas saludables**, nutrientes que ayudan a que el niño llegue a la hora de dormir más calmado y con una sensación de confort digestivo.

Ofrecer la cena entre **1,5 y 2 horas antes de dormir**, en un ambiente tranquilo.

↪ Suaves y digestivos	Calabacín, calabaza, zanahoria, patata, arroz, pasta, boniato, cereales infantiles, pera, plátano, manzana cocida.
↪ Ricos en triptófano Tofu	Pollo, pavo, pescado blanco, huevo, lenteja roja, hummus; leche materna o de fórmula (como complemento tras la cena), queso fresco, avena.
↪ Grasas saludables	Aceite de oliva virgen extra, pescado azul suave (según edad), aguacate.

¿quieres conocer ejemplos de cenas que favorecen el descanso nocturno?

Entra en

MIBEBECOMESANO.COM

