



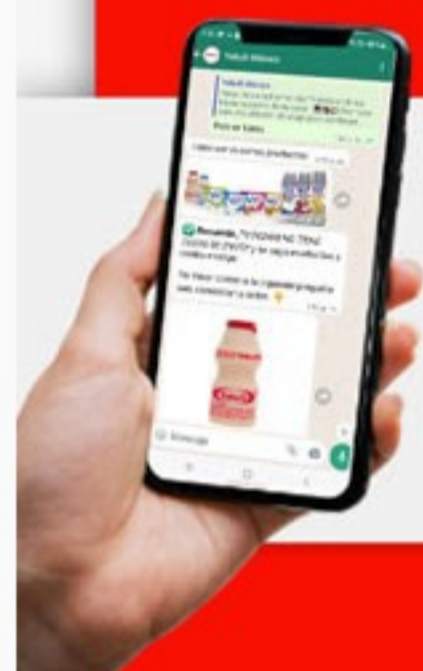
## SIETE ALIMENTOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

¿Sabías que los alimentos que consumes pueden influir en la calidad del sueño? Esto se debe a ciertas hormonas y mensajeros químicos del cerebro.

Dos de ellas, la serotonina y melatonina, se relacionan con el control del sueño y el ciclo sueño-vigilia. Para incrementarlas, es importante el consumo de un aminoácido conocido como triptófano, presente en alimentos como:

- Carnes blancas: pollo, pavo y conejo.
- Lácteos: leche, queso y lácteos fermentados.
- Leguminosas: soya, lentejas y garbanzos.
- Pescados: sardina y atún.
- Oleaginosas: nueces, almendras y cacahuates.
- Cereales: arroz integral y avena.
- Huevo.

¡También puedes incorporar probióticos como los **Lactobacillus casei Shirota (LcS)**!; un estudio evaluó el patrón de sueño de estudiantes de medicina en época de exámenes, y se observó que el **LcS** puede ayudar a mantener la calidad del sueño en periodos de estrés.



# ¡Haz tu pedido en línea!

¡Vea volúmenes pasados aquí!

### Hábitos saludables



Lavado de manos



Alimentación Correcta



Yakult



Yakult México Oficial

# Yakult

[www.yakult.com.mx](http://www.yakult.com.mx)

[Aviso de Privacidad](#)