

## BAJAR TRIPA | Evita estos alimentos por la noche: dormirás mejor y tu barriga estará más plana

### Descripción

Para poder hacer frente a la vida cotidiana en condiciones óptimas, el sueño adecuado es esencial. En el [calidad de nuestro sueño](#) Nuestra alimentación juega un papel fundamental. En este sentido, la comida está directamente asociada con la serotonina, una hormona clave que ayuda a promover un sueño saludable junto con las vitaminas B6, B12 y el ácido fólico.

Así como hay alimentos que ayudan a conciliar el sueño y por lo tanto ayudan [ayudarte a dormir mejor](#) Otros, en cambio, no ayudan a este objetivo, por lo que conviene evitarlos antes de acostarse. Además, también hay alimentos que hinchan el estómago y deben evitarse por la noche.



## **El tratamiento de limpieza que te ayudará a perder 5 kilos en tan solo unos días, sin efecto rebote**

### **Alimentos a evitar antes de dormir**

#### **Alimentos fritos y procesados**

En realidad estos alimentos no son buenos a cualquier hora del día, pero tampoco lo son especialmente por la noche cuando queremos que sean [dormir](#) Bien. Por ello, debemos evitar alimentos como la pizza, las hamburguesas y los alimentos empanizados que hinchan el abdomen y dificultan la digestión.

Para un estómago más plano, evite asar por la noche. [INFORMACIÓN](#)

#### **carbohidratos y azúcares**

Los alimentos ricos en azúcar o hidratos de carbono provocan una subida rápida de los niveles de azúcar en sangre, circunstancia que no ayuda a conciliar el sueño. Los menos recomendados son los

productos que contienen harinas refinadas y dulces, como galletas y pasteles.

Evite los pasteles por la noche: su estómago se aplanará. Shutterstock

## **Grasas saturadas**

Los alimentos con grasas saturadas y grasas trans -chips, snacks envasados...- reducen los niveles de serotonina y son, por tanto, también “enemigos” del sueño. Además, son altas en calorías y hacen que nuestro estómago parezca más inflamado.

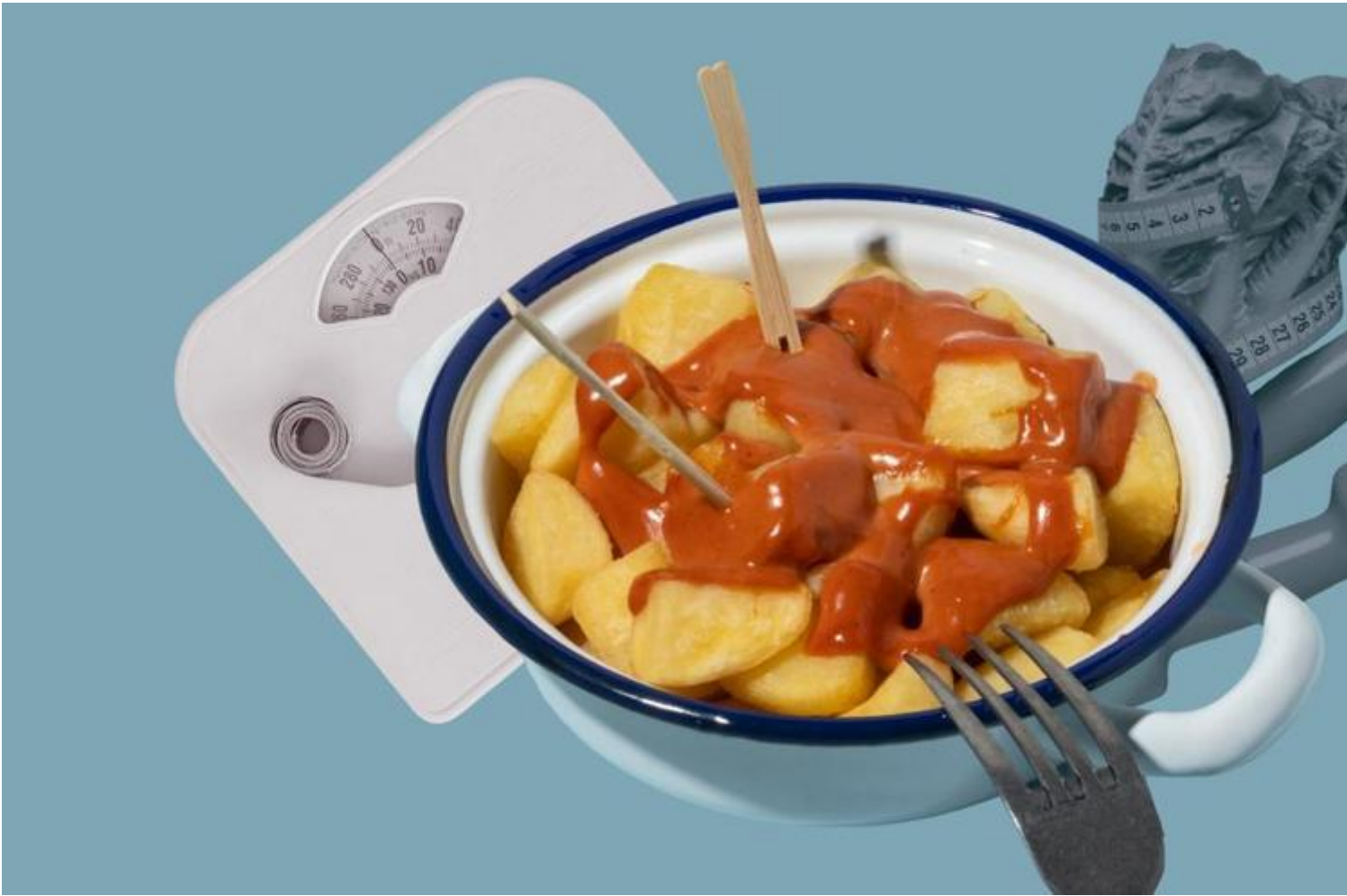
## **algunos vegetales**

Por ejemplo, el pimiento rojo, que tiene un efecto estimulante y dificulta la conciliación del sueño. Tampoco se recomienda el apio, ya que te dan ganas de ir al baño y, por lo tanto, interrumpe el sueño, al igual que la lechuga, que tiene un alto contenido de fibra insoluble y puede causar gases e hinchazón por la noche.

Pimientos rellenos de Morcilla. archivo

## **carne roja**

Debido a su alto contenido en proteínas, la carne roja es difícil de digerir y, por lo tanto, puede causar molestias e insomnio.



## ¿Por qué no deberíamos renunciar a las patatas aunque estemos a dieta?

### comida picante

También dificultan el proceso digestivo. Además, sus propiedades estimulan los sentidos, transformando así nuestro organismo y dificultando el sueño.



## Mercadona recupera una de sus salsas picantes más populares

### Queso

En este caso, hay que distinguir entre quesos bajos en grasa [si, son recomendables](#) — también proteínas magras, que incluyen elementos como el pavo y el pollo, y las que tienen un alto contenido de grasa, que no nos ayudan a dormir.

El queso por la noche puede causar hinchazón en el estómago. INFORMACIÓN

### Hongos

Aunque es un alimento bajo en calorías, la quitina y la fibra que contiene dificultan su digestión.

Aunque los champiñones son bajos en calorías, la mejor manera de tener una barriga más suave es evitarlos por la noche. Shutterstock

### cafeína

La cafeína, que se encuentra en el café, el té y algunos refrescos de cola, también es uno de los productos “prohibidos” si queremos dormir bien.

**Fecha de creación**

junio 2023