



SIETE ALIMENTOS PARA MEJORAR EL SUEÑO

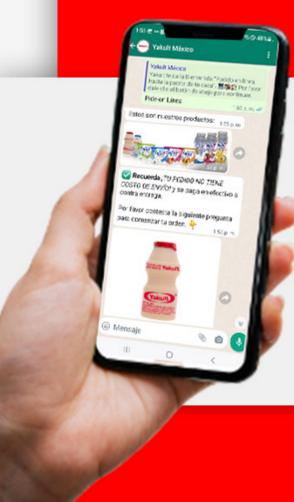
¿Sabías que los alimentos que consumes pueden influir en la calidad del sueño? Esto se debe a ciertas hormonas y mensajeros químicos del cerebro.

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.

¿Cómo prevenir las diarreas en los niños?



¡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