



DORMIR BIEN PARA VIVIR MEJOR

Elaborado por: Angela Lombana - @coachnutricional.angela

**Sueño y
aprendizaje**

pág 7

3 PASOS

para antes de dormir

pág 10

además...

DEUDAS DE SUEÑO

¿Desequilibrar las HORMONAS

que regulan el hambre?

pág 11



Dormir bien para vivir mejor



Por: **Angela Liliana Lombana Bravo**



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico



Universidad del
Rosario

Decanatura del
Medio Universitario

Servicio
Médico

CRÉDITOS

UNIVERSIDAD DEL ROSARIO

Decanatura del Medio Universitario

Grupo de Investigación de Habilidades para la vida

Coordinación:

Esperanza Silenia Quiñones Camargo
Jefe Servicio Médico

Autora: Angela Liliana Lombana Bravo
Nutricionista DMU

Como citar:

Lombana-Bravo, A.L. (2024). Dormir bien para vivir mejor.
Grupo de Investigación de Habilidades para la vida.

Agradecimientos:

CRAI UR

Luisa Fernanda Sarmiento y Juan José Mateus
CELEE UROSARIO

2024

CONTENIDO

- 5 Notas de la autora
- 7 Sueño y aprendizaje
- 8 Necesidades y ritmo
- 9 Sueño y entorno
- 10 3 pasos para antes de dormir
- 11 ¿Te suena esto?
- 13 ¿Cuándo consultar?
- 15 11 reglas de oro del buen dormir
- 17 Material complementario

En las 380 asesorías nutricionales de primera vez en la comunidad Rosarista en 2023:

94%

Refieren tener dificultades para dormir y/o no practican una buena higiene del sueño.

69%

Manifiesta no tener un sueño reparador.

Fuente: Elaboración propia.

En esta guía la Decanatura del Medio te ofrece material para manejar tu higiene del sueño, buscando contribuir con tu estado nutricional, salud general y calidad de vida.

Disfruta la lectura y aplica para experimentar los resultados.



NOTAS *de la autora*

Se podría decir que hay alimentos para dormir mejor, sin embargo, prefiero no manejarlo como si hubiera algo mágico.

En realidad, se requiere todo un conjunto de factores en el estilo de vida para que el sueño sea de mejor calidad.

Es decir, puedo consumir un alimento rico en magnesio que me ayude para que los procesos internos relacionados con el sueño se lleven a cabo, pero si no me organizo con mis deberes académicos o con mis tiempos de ocio, uso las pantallas hasta justo antes de dormir y no me duermo a tiempo, la alimentación no me va a ayudar.



Entonces, la idea es que si la alimentación es completa y balanceada va a aportar todos los nutrientes que el cuerpo necesita para funcionar bien. Las fuentes de magnesio, vitamina B6 y triptófano que refiere la literatura ayudan al sueño (González Cobella, 2007), se obtienen de la combinación de todos los grupos de alimentos: garantizar en especial 5 porciones de frutas y verduras diariamente, ojalá de hoja verde; no dejar atrás las harinas (que tanta mala fama tienen hoy en día), no exceder, pero sí consumir alimentos de origen animal (carnes y lácteos), frutos secos y grasas saludables, todos estos, con seguridad, brindarán al organismo esos nutrientes que le van a servir a la hora de dormir.

NOTAS *de la autora*

Algunos hábitos alimentarios podrían interferir con la calidad y la continuidad del sueño. Te dejo aspectos recomendados por la Doctora González Corbella (2007) a tener en cuenta para comenzar el cambio:

- Cenar al menos 2 horas antes de ir a dormir, evitar preparaciones picantes, quedar muy lleno/a y tener cenas muy grasosas. Estás harán la digestión más demorada, podrían producir indigestión o favorecer el reflujo, en las personas predispuestas.
- Evitar tomar mucho líquido antes de acostarte (provocará que te levantes al baño varias veces).
- Hacer ejercicio muy cerca de la hora de ir a la cama: te hace quedar muy activa/o y elevará tu temperatura corporal, lo cual, no facilita el sueño.
- Tomar mucho café, té o chocolate: interfieren en la formación de sustancias necesarias para dormir y estimulan el sistema nervioso, en especial para los que son más sensibles.



Y para finalizar...

- El hambre no nos deja dormir. Es común ver que en la comunidad universitaria omiten comidas durante el día (por la falta de tiempo y organización) o hacen dietas restrictivas para manejar el peso.
- También, es cada vez más frecuente, comer grandes cantidades de comida en las noches, para manejar la ansiedad o el estrés, lo cual perjudica el sueño.



La cena debe ser completa y nutritiva, no muy tarde y en cantidades que sean cómodas, evitando quedar muy llenos.

SUEÑO *y aprendizaje*

Los autores Aguilar Mendoza, et al (2017), Masalán, et al (2013) y Pontificia Universidad Católica de Chile, (2020b), indican que cuidar el sueño ayuda a mejorar el aprendizaje, teniendo en cuenta las siguientes recomendaciones:

Mantén un horario regular

Especialmente para despertar, esto te ayudará a regular la hora de dormir.

Planifica tus horas de estudio

No dejes mucho contenido para la noche anterior al examen. Establece acuerdos con tu equipo de trabajo.

Respetar el tiempo de descanso

La cantidad de horas requeridas es individual y genéticamente predispuesta, garantiza de 6 a 9 h.

Evita el consumo de cafeína

Al menos 3 horas antes de ir a dormir

¡Recuerda buscar tener el sueño reparador que favorecerá tu desempeño!



Relájate antes de dormir

Para ayudar a tu cerebro a prepararse para el sueño: escucha música relajante, dibuja, has estiramientos, respira, medita...

Evita el uso de pantallas antes de dormir

Esto puede confundir a tu cerebro, la luz, el movimiento y el sonido lo activan y lo dejan alerta, afectando tu capacidad para tener todos los ciclos de sueño completos y eficientes.

Se estima que la falta de sueño en adolescentes y niños aumenta la fatiga y los niveles de irritabilidad en un 30%, propicia las llegadas tarde a clase y el ausentismo escolar.

NECESIDADES *y ritmo*



¿CUÁNTO NECESITO DORMIR?

Dormir más no siempre garantiza un descanso suficiente. Normalmente los adultos necesitan entre 7 y 9 horas de sueño para funcionar adecuadamente. El INPES y el Ministère de la santé et des sport de Francia (2009) recomiendan el siguiente ejercicio:

CONOCE TU TIEMPO, SIGUE ESTOS PASOS

- Escoge un periodo de vacaciones de más de 1 semana.
- En un día “normal”, acuéstate cuando estés cansado/a.
- Mantén las mismas condiciones de siempre (luz, ruido, etc.).
- Al momento de levantarte (sin despertador) anota cuánto tiempo dormiste.
- Repite la experiencia varias veces, identifica el tiempo que necesitas y busca cumplirlo en adelante.

HORARIOS REGULARES

Son la clave para facilitar la aparición del deseo de dormir, nuestro cuerpo anticipa y programa más fácilmente los mecanismos que nos permiten dormir (NIH, 2021 y Duan et al., 2021).

PARA NO OLVIDAR...

- Es más importante la hora de levantarse que la de acostarse.
- Exponernos a la luz le dice al cuerpo que sincronice el reloj interno. ¡Abre la cortina!
- Si trasnochas el sábado, no retrases mucho el despertar del domingo, así, en la noche las ganas de dormir llegarán a tiempo y el lunes te despertarás mejor.



LAS SIESTAS

Mejoran la memoria y la creatividad, disminuyen el estrés, reequilibran el sistema nervioso, nos ayudan a recuperar una falta de sueño (Tucker et al., 2006).

TEN PRESENTE...

- Hazlas cortas (10-30 minutos) para no profundizarte, recuperarás energías y evitarás perturbar el sueño nocturno.
- Utiliza un despertador.
- El horario ideal puede ser entre las 12 m y 3 pm, ya que el estado de alerta baja naturalmente.

SUEÑO *y entorno*

Como lo recomienda la guía “*Bien dormir, mieux vivre - Le sommeil, c’est la santé!*” del Inpes & Ministère de la santé et des sports (2009), se deben tener en cuenta varios aspectos del entorno para mejorar la calidad del sueño:

Ruido



Disminuye al máximo el ruido, evitarás micro despertares que perturbarán, sin que te des cuenta, la calidad de tu sueño. Puedes usar tapones suaves para oídos.

Luz



La oscuridad promueve la producción de melatonina, la hormona del sueño, puedes usar tapa ojos. Al despertar, aprovecha la luz natural de la mañana. ¡Sube la cortina! Y si puedes haz deporte o camina al aire libre.

Compañía



Respétense los ritmos de sueño, algunos somos matinales y otros nocturnos. Las mascotas pueden tener un ritmo de sueño muy diferente al nuestro y perturbar nuestro descanso, acostúmbralas a estar en el cuarto, pero no sobre la cama.

Ronquidos



Los ronquidos pueden perjudicar tu sueño o el de tu pareja. Es necesario buscar la causa y tratarla. En general, evita el alcohol en la noche y baja de peso si es necesario. En caso de ser por resfriado, mantén la nariz destapada y duerme de medio lado.

Hijos



Es importante enseñarles desde corta edad a dormirse solos, en especial cuando se despiertan durante la noche sin hambre ni necesidad aparente. El ritmo puede durar un poco en alcanzarse, sin embargo, es necesario ser constantes en las rutinas y ponerse de acuerdo entre todos los cuidadores para que los hábitos de sueño se vayan organizando.

3

pasos para Antes de dormir

En la Pontificia Universidad Católica de Chile (2020a) en la Unidad de salud mental del Servicio de salud estudiantil se creó el programa Buen dormir, donde describen estos 3 pasos que no pueden faltar justo antes acostarte:

1

Reconoce y acepta las preocupaciones que están rondando por tu cabeza en ese momento, es normal sentirlas teniendo en cuenta las circunstancias que vives. Sin embargo, al no poder hacer nada más por ese día para resolverlas, puedes anotarlas para no olvidar tus pendientes y así ahorrarás esfuerzo extra para recordarlas al día siguiente.

2

Rescata los aspectos positivos de tu día, al menos 3 cosas que te hayan ocurrido o por lo que estés agradecida/o. Acostumbra tu cerebro a hacerlo. Entre más lo practiques más entrenado estará para repetirlo sin pensarlo tanto. Algunos ejemplos cotidianos podrían ser, haber llegado a tiempo a clase, haber comido tu plato favorito, haberte encontrado con un amigo especial o el recibimiento de tu mascota al llegar a casa.

3

Al acostarte, **relájate y concéntrate en tu respiración**, reflexiona sobre los aspectos positivos del día y libera tensiones mientras exhalas, permitiendo que la calma te invada.

Ensayá durante varias noches, poco a poco irás creando el hábito y verás los beneficios de este tipo de prácticas.

¿ Te suena esto?

“Cuando duermo, tengo la impresión de perder el tiempo”

Dormir es una función biológica vital y no una decisión. Las funciones vegetativas e inmunológicas de nuestro cuerpo se regulan y el cerebro se repara (Aguilar Mendoza, et al, 2017). Si evitas dormir suficiente durante largos periodos de tiempo, se puede presentar una degradación progresiva **de tu estado de salud y de tu capacidad cognitiva** (NIH, 2021).

“¿Puedo reducir poco a poco las horas de sueño cada noche para ir acostumbrándome a dormir menos?”

No es recomendable. El estado de salud se puede afectar por una deuda de sueño prolongada. Por ejemplo, puede haber aumento de peso por desequilibrio de las **hormonas que regulan el hambre**:

La leptina, hormona de la saciedad, se secreta durante la noche, si no duermes, su nivel disminuye y se afecta tu percepción de la saciedad; por el contrario, la grelina, hormona del hambre, aumenta sus niveles cuando estamos despiertos, si su nivel aumenta más de lo necesario, nos incitará a comer más, en especial productos ricos en grasa y azúcar. También puede incrementar el riesgo de diabetes, porque la insulina no tiene el mismo efecto en controlar la glicemia cuando hay falta de sueño. (Van Cauter, et al, 2008)

“¿Por qué toca evitar el deporte tarde en la noche?”

La temperatura del cuerpo fluctúa en el transcurso del día. La máxima llega cerca de las 5 pm, luego baja progresivamente. Dormimos mejor entre más baja sea nuestra temperatura, por lo tanto, la actividad física intensa muy cerca del momento de acostarnos, **puede retrasar nuestra capacidad de conciliar el sueño**. (Inpes & Ministère de la santé et des sports, 2009)

¿Te suena esto?

“¿Es verdad que la falta de sueño perjudica la belleza de la piel?”

Sí. Durante la noche hay múltiples procesos en la piel, entre otros, se secreta la hormona del crecimiento, la cual permite la renovación celular y la piel se regenera 3 veces más rápido que en el día. **Entre las 2 y 4 de la mañana**, la piel está en el máximo de sus capacidades reproductivas, **se renueva y se oxigena** gracias a una mayor vascularización (Duan et al., 2021 e Inpes & Ministère de la santé et des sports, 2009). Así, que piensa si quieres tener una piel fresca y descansada siempre al levantarte, como cuando duermes mejor en vacaciones.

“El fin de semana me levanto a medio día para recuperar la falta de sueño de la semana”

Dormir 10 horas o más el fin de semana es una práctica muy común, pero no es conveniente para regular el ritmo de sueño. Es mejor **ajustar el despertador y no levantarte tan tarde** e incluir una siesta de media hora antes de las 4 pm (Inpes & Ministère de la santé et des sports, 2009 y NIH, 2021). Esto tendrá un mejor efecto reparador, contribuyendo a mantener tu reloj biológico bien programado, tendrás sueño más temprano el domingo en la noche y lograrás levantarte el lunes más fácilmente.

“Acostumbro cenar tarde, grandes cantidades, a veces acompañado de licor, cigarrillo o vapeador”

Las cenas muy pesadas, ricas en proteína y grasa, retrasan la conciliación del sueño, acostarse con el estómago aún muy lleno puede favorecer el reflujo. **El alcohol es un falso amigo del sueño**, favorece el adormecimiento, pero perturba el sueño en la segunda parte de la noche y agrava los ronquidos. La nicotina es un estimulante del sistema nervioso, es necesario evitarla antes de dormir. (Mayo Clinic, 2018)



¿CUÁNDO *consultar?*

- 01** ¿Qué me debe alertar?
- 02** Los medicamentos
- 03** Pensamientos negativos
- 04** Ronco y me muevo mucho

Varias instituciones como Inpes & Ministère de la santé et des sports (2009); Mayo Clinic, (2018); Clínica Universidad de Navarra, (2024), mencionan entre otros, los siguientes signos de alarma:

01 / ¿Qué me debe alertar?

En ocasiones podemos menospreciar las características del sueño que son molestas, pero si presentas interrupción del sueño en la noche, no puedes conciliar fácilmente, sientes que no es reparador, sientes que tu rendimiento está afectado, no dudes en pedir ayuda, pues puede tratarse de un trastorno del sueño.

02 / Los medicamentos

Tomarlos regularmente durante meses o años y sobre todo sin indicación médica, puede ser muy perjudicial, incluso para los que se venden sin fórmula médica. Si es tu caso, busca la causa y trabájala: revisa si presentas desequilibrio en tu estilo de vida, mala higiene del sueño, ansiedad, sobrecarga de trabajo, hiperactividad, hipervigilancia.



03 / Pensamientos negativos

Después de un día estresante, el día previo a un examen o después de una emoción o situación difícil: un divorcio, un despido, una ruptura amorosa, la muerte de un ser querido, tener un buen sueño es naturalmente más difícil. Si las dificultades perduran, el insomnio puede representar un inicio de depresión, incluso si la tristeza no está tan aparente, no dudes en consultar a tu médico para pedir consejo y orientación.

04 / Ronco y me muevo mucho

Si tu o alguien percibe que antes de roncar se presentan ausencias cortas de respiración o si presentas una sensación de cansancio extremo en la mañana o durante el día, así hayas dormido, consulta para descartar y tratar un posible síndrome de apnea del sueño.

Si tienes sensaciones desagradables en las piernas al inicio de la noche que se calman caminando, es muy importante consultar con el médico por un posible síndrome de piernas inquietas.

11 reglas de oro del buen dormir



Nº 01

Aprende a **conocer tus necesidades**. Aprovecha un periodo de vacaciones para evaluarlas y procura **respetar tu ritmo y acondicionar todo** para poder lograrlo.



Nº 02

Mantén los **horarios** de sueño lo más **estables** posible, especialmente la **hora de levantarte**.



Nº 03

Construye tu sueño desde la **rutina al levantarte**, incluye estiramientos, **luz día** para reprogramar tu reloj biológico, ducha, no olvides desayunar, etc.



Nº 04

Evita las siestas largas o hacerlas después de las 6 pm, utiliza el **despertador** de ser necesario.



Nº 05

Identifica las **señales de sueño**: bostezo, párpados pesados, ardor de ojos, etc. El organismo nos indica que es la hora de descansar. **No te resistas al cansancio**, vete a dormir.



Nº 06

Si te afectan, evita los estimulantes en la noche: café, té, vitamina C, gaseosas con cafeína, cigarrillo, vapeador, medicamentos que afecten el sueño, etc.



11 reglas de oro del buen dormir



Nº 07

Evita **comidas muy pesadas** cerca de la hora de acostarte y el **abuso del alcohol** en la cena.



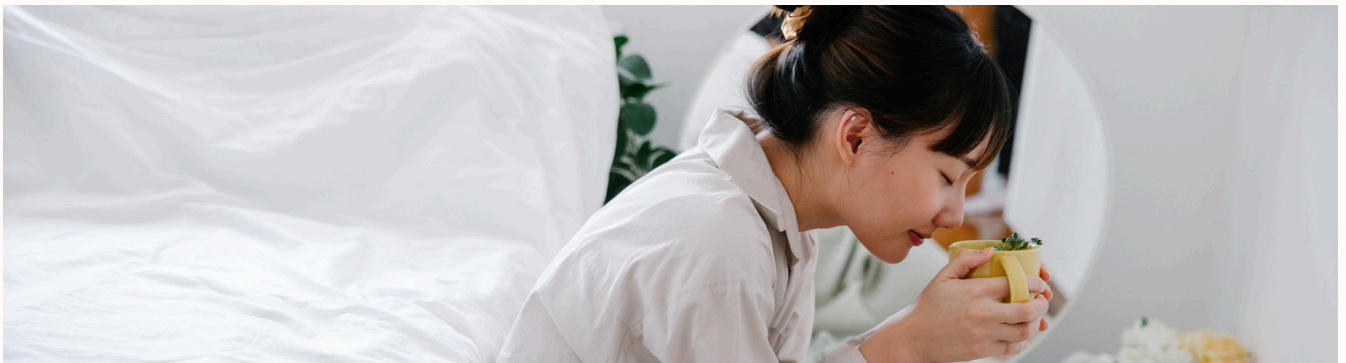
Nº 08

Suspende el deporte o cualquier actividad muy estimulante (visual, auditiva, como las series por streaming y uso de redes sociales o intelectual fuerte) **al menos 1 hora antes de ir a dormir.**



Nº 09

Incorpora a tu **ritual para dormir** alguna **actividad relajante** que te sirva: tomar una aromática o leche tibia, leer, orar, técnicas de respiración, meditar, hacer yoga para dormir, agradecer, tomar un baño caliente, etc. **Repetir la rutina diariamente** te programa y te ayuda a conciliar el sueño más rápido.



Nº 10

Crea un **ambiente tranquilo**: habitación bien aireada durante el día, el menor ruido posible, oscuridad, temperatura no muy caliente, cama confortable y buena lencería, pijama cómoda, etc.



Nº 11

Y por último ve a acostarte, sin más actividades por hacer, la cama debería ser el **lugar reservado** para dormir.



Material COMPLEMENTARIO

Si quieres complementar información, te invito a que veas el conversatorio realizado por la Universidad del Rosario (2024), donde podrás profundizar la relación entre el sueño y la nutrición:



Procura monitorear tu progreso. Aquí tienes un ejemplo de plantilla para cambio de hábitos que puedes personalizar: entre más concreto sea tu objetivo mucho mejor para tu cerebro (días, horas, etc.) ¡Manos a la obra!



RUTINA DE HÁBITOS							
HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D
Acostarme más temprano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Levantarme menos tarde fin de semana	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Mantengo horarios regulares de sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Planifico mi empleo del tiempo	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respeto mi tiempo de descanso	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Relajarme antes de dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Suspendo pantallas 1 h antes de dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

HÁBITOS	L	M	M	J	V	S	D
Si hago siestas, son cortas y temprano	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Reduzco ruido, luz y lo que me despierte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Practico una rutina para dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Implemento una rutina al levantarme	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ceno más temprano y menos pesado	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Controlo sustancias si afectan mi sueño	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Evito quedarme en la cama sin dormir	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



REFERENCIAS *Bibliográficas*

Aguilar Mendoza, L. Á., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L., & Muñoz Jauregui, A. M. M. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: Visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Avances en Psicología*, 25(2), 129-137. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2017.v25n2.349>

Clínica Universidad de Navarra. (2024). Trastornos del sueño: Tipos, causas y síntomas. <https://www.cun.es>. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>

Duan, J., Greenberg, E. N., Karri, S. S., & Andersen, B. (2021). The circadian clock and diseases of the skin. *FEBS Letters*, 595(19), 2413-2436. <https://doi.org/10.1002/1873-3468.14192>

González Corbella, M. J. (2007). La alimentación y el sueño. Estrategias nutricionales para evitar el insomnio. *Offarm*, 26(2), 77-84. <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-pdf-13099400>

Inpes & Ministère de la santé et des sports. (2009). Bien dormir, mieux vivre - Le sommeil, c'est la santé! <https://www.reseau-morphee.fr/wp-content/uploads/2009/07/mieux-dormir-inpes.pdf>

Masalán, MP., Sequeida, J., Ortiz M. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Revista Chilena de Pediatría*, 84 (5): 554-564. <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/3052>



REFERENCIAS *Bibliográficas*

Mayo Clinic. (2018, febrero 24). Ronquido Diagnóstico y tratamiento. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/snoring/diagnosis-treatment/drc-20377701>

NIH. (2021). Buenos hábitos de sueño para una buena salud. National Institute of Health. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/buenos-habitos-de-sueno-para-una-buena-salud>

Pontificia Universidad Católica de Chile. (2020a). 3 pasos para realizar antes de dormir y favorecer tu sueño [Infografía]. https://drive.google.com/drive/folders/1Pa42AkyhLzA32_XXI8xP1RSU5P89PAYy

Pontificia Universidad Católica de Chile. (2020b). Sueño y Aprendizaje [Infografía]. https://drive.google.com/drive/folders/1Pa42AkyhLzA32_XXI8xP1RSU5P89PAYy

Tucker, M. A., Hirota, Y., Wamsley, E. J., Lau, H., Chaklader, A., & Fishbein, W. (2006). A daytime nap containing solely non-REM sleep enhances declarative but not procedural memory. *Neurobiology of Learning and Memory*, 86(2), 241-247. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2006.03.005>

Universidad del Rosario (director). (2024, abril 26). Dormir y despertar saludablemente ¿Alguna relación la alimentación? [Video recording]. <https://www.youtube.com/watch?v=8Nnb4eIRkM4>

Van Cauter, E., Spiegel, K., Tasali, E., & Leproult, R. (2008). Metabolic consequences of sleep and sleep loss. *Sleep medicine*, 9 Suppl 1(0 1), S23-S28. [https://doi.org/10.1016/S1389-9457\(08\)70013-3](https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70013-3)

