

Cerebro: 9 Alimentos estrella que lo mantienen Súper en forma

El cerebro es muy "sensible" a lo que comes. Si tus niveles de glucosa en sangre son bajos porque tomas pocos hidratos apenas rinde. Pero es que además, nutrientes como las grasas omega 3 lo protegen de enfermedades.

Cómo cuidar de nuestro Cerebro

El cerebro representa solo el 2% de nuestro peso; sin embargo, necesita alrededor del 20% de la energía que proviene de la dieta. En este sentido, es importante alimentarnos bien, sobre todo desde la primera comida del día, el consumo de hidratos de carbono en el desayuno es fundamental para que nuestro cerebro ejecute bien todas sus funciones a lo largo de la jornada. Además, hay que tener en cuenta que ciertos alimentos deben restringirse; el consumo de grasas saturadas y trans está asociado con una peor función cognitiva y una disminución de la memoria a largo plazo. También las proteínas son importantes, ya que este nutriente es básico para el mantenimiento de las células, incluidas las cerebrales, te conviene tomar una ración de ellas en cada una de las comidas principales.

Con esta fantástica lista de **Alimentos estrella** conseguirás cuidar tu cerebro y mantener una mente ágil por más tiempo.

Té verde

Numerosas investigaciones indican que tomar té verde de forma habitual podría retrasar el envejecimiento cerebral y mejorar la memoria.

Huevos

Huevo

Su yema es fuente de colina, una sustancia que interviene en la transmisión del impulso nervioso y que permite mantener las funciones cerebrales en buen estado.

Aceite de oliva

Tomarlo habitualmente ayuda a mejorar la memoria, el aprendizaje y la atención. Su efecto protector neuronal no se debe solo a su ácido oleico, también a la vitamina E y a los compuestos fenólicos que contiene.

Pescado

El azul es una gran fuente de omega 3, nutriente clave de las membranas celulares y de la mielina (recubre las terminaciones de las neuronas). Tómallo 2-3 veces por semana.

Chocolate

El chocolate negro ejerce un potente efecto antioxidante gracias a su riqueza en flavonoides, como los polifenoles. Además, parece ser que podría favorecer la circulación sanguínea cerebral.

El chocolate negro, un alimento antioxidante

Fruta y verdura fresca

Una dieta rica en ellas te aporta antioxidantes (vitaminas C y E, betacaroteno, zinc y selenio), que protegen tu cerebro de la acción de los radicales libres.

Uvas

Aportan antocianinas, flavonoides y resveratrol, compuestos fitoquímicos de potente acción antioxidante. El resveratrol, por ejemplo, ayuda a mejorar la memoria en las personas mayores.

Nueces

Nueces

También contienen grasas omega 3, en este caso ácido linolénico. Una investigación realizada por el Hospital Clínico de Barcelona confirmó que consumir entre cuatro y siete nueces diarias mejora la memoria de trabajo. Por tanto, te conviene incluir un puñado todos los días en tus menús.

Frutos del bosque

Comer con frecuencia frambuesas, moras, arándanos, fresas, etc., ayuda a mantener la agudeza mental y a reducir la pérdida de memoria

Fuentes: Sección Saber comer, revista Saber vivir.

Si te ha gustado este post, te recomendamos nuestro artículo sobre la Dieta Antioxidante, la clave para vivir mejor.

©ReyesLucena. elogiodeltexto.com