



LOS MEJORES ALIMENTOS PARA EL CEREBRO

Nueces:
Contienen polifenoles, bioactivos con propiedades que favorecen la comunicación entre las neuronas.

Café:
20 a 30 miligramos de cafeína (menos de una taza), aumenta la capacidad mental.

Salmón:
Su contenido de omega 3 contribuye al buen funcionamiento del cerebro.

Espinacas:
Contienen magnesio que aumenta el flujo de sangre al cerebro.

Almejas:
Aportan vitamina B12 que contribuye al buen funcionamiento de las células del cerebro.

Chocolate oscuro:
Contiene flavonoides, favorables para el proceso cognitivo. Se debe comer lo más puro posible.

Yogurt:
Provee calcio. Un déficit de este mineral puede causar mal humor, ansiedad y letargo.

Espárragos:
Evitan la depresión por su alto contenido de ácido fólico.

Menta:
Su sabor y olor estimulan la agudeza mental y la memoria.

Naranjas:
Aportan vitamina C. Un déficit de esta vitamina genera el deterioro de algunas células cerebrales.

Fresas y moras:
Sus propiedades anti-inflamatorias y aporte de flavonoides, reducen el riesgo del mal de Parkinson.

Cambur:
Interviene en la síntesis de la dopamina, neurotransmisor que influye en la memoria y el buen humor.