

# Alimentos

## PARA UN ÓPTIMO RENDIMIENTO ACADÉMICO

### Productos integrales

Todos los cereales y alimentos integrales tienen un efecto muy beneficioso sobre la memoria. Esto se debe a que contienen ácido fólico y vitamina B6. Ambos componentes estimulan el cerebro y lo fortalecen.



### Los arándanos

Forman parte del grupo de los frutos rojos y se destacan porque poseen una alta concentración de antocianinas. Es un auténtico restaurador del sistema nervioso y por eso incide de forma notable en la conservación de la memoria.



### Los frutos secos

Además de ser muy variados y deliciosos, los frutos secos también constituyen un poderoso alimento. Aportan al organismo Omega 3 y Omega 6, además de varias vitaminas. Mejoran la memoria, no aumentan el peso y se pueden comer casi en cualquier momento y en cualquier lugar.



### La manzana

La manzana es una fruta común que le da al organismo múltiples beneficios. Tiene un componente llamado quercetina, el cual protege el cerebro de todo tipo de trastornos degenerativos.



### El apio

El apio le da un excelente sabor a las sopas y cremas. También se puede tomar en jugo o como ingrediente de una ensalada. Este vegetal contiene luteolina, un compuesto que ayuda a reducir los efectos negativos del envejecimiento.



### Los pescados

El pescado es uno de los alimentos más importantes en cualquier dieta saludable. Lo mejor es que hay una gran variedad de especies para elegir. Si de nutrir el cerebro se trata, lo mejor es optar por pescados como la trucha, el salmón y las sardinas. Todos ellos hacen un gran aporte alimenticio, especialmente por



el alto contenido de vitamina B y de Omega 3. También tienen yodo y esto los hace ideales para mantener el cerebro al cien por ciento.

### Vegetales

Los vegetales, en general, son recomendables en la alimentación diaria. Sin embargo, hay algunos especialmente beneficiosos para preservar en buen estado nuestro cerebro. Hablamos del brócoli, la berenjena, las coles y las espinacas. Todos ellos, especialmente la espinaca, contienen luteína y ácido fólico. Esto nutre y protege al cerebro contra el deterioro que produce el envejecimiento.



Fuente: <http://lamenteesmaravillosa.com/>