

¿CÓMO MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE?

MANTÉN ACTIVO TU CEREBRO

Buena hidratación:

La hidratación es necesaria para un buen funcionamiento cerebral.

Ejercicio mental:

Hacer crucigramas, sopa de letras o aprender otro idioma mantiene al cerebro activo.

Actividad física:

Mejora la oxigenación al cerebro además de mejorar la conexión de las neuronas.

Desintoxicación:

Evita el alcohol y el tabaco. El alcohol disminuye el tamaño del cerebro y el tabaco la cantidad de oxígeno que llega al cerebro.



Socialización:

Rodearse de los seres queridos es benéfico para el cerebro. Comer en familia o compartir con los amigos contribuye a una mejor salud cerebral.

Adecuada nutrición:

Una dieta rica en ácidos grasos omega 3 y 6 es benéfica para el cerebro.

Disminución de estrés:

La relajación y las emociones positivas retardan el envejecimiento del cerebro.

Dormir adecuadamente:

Dormir entre 7 a 8 horas ayuda a reforzar lo aprendido, reparar tejidos dañados y a olvidar cosas innecesarias.



El **cerebro humano** es el centro del sistema nervioso. Es un **órgano muy complejo** que vigila y regula las acciones y reacciones del cuerpo.

ALIMENTOS SALUDABLES PARA EL CEREBRO

Manzanas:

Ricas en antioxidantes. Reducen el envejecimiento de las neuronas.

Requesón:

Rico en vitamina B12, aumenta la capacidad intelectual y te ayuda a permanecer atento y concentrado.

Cereales de grano entero:

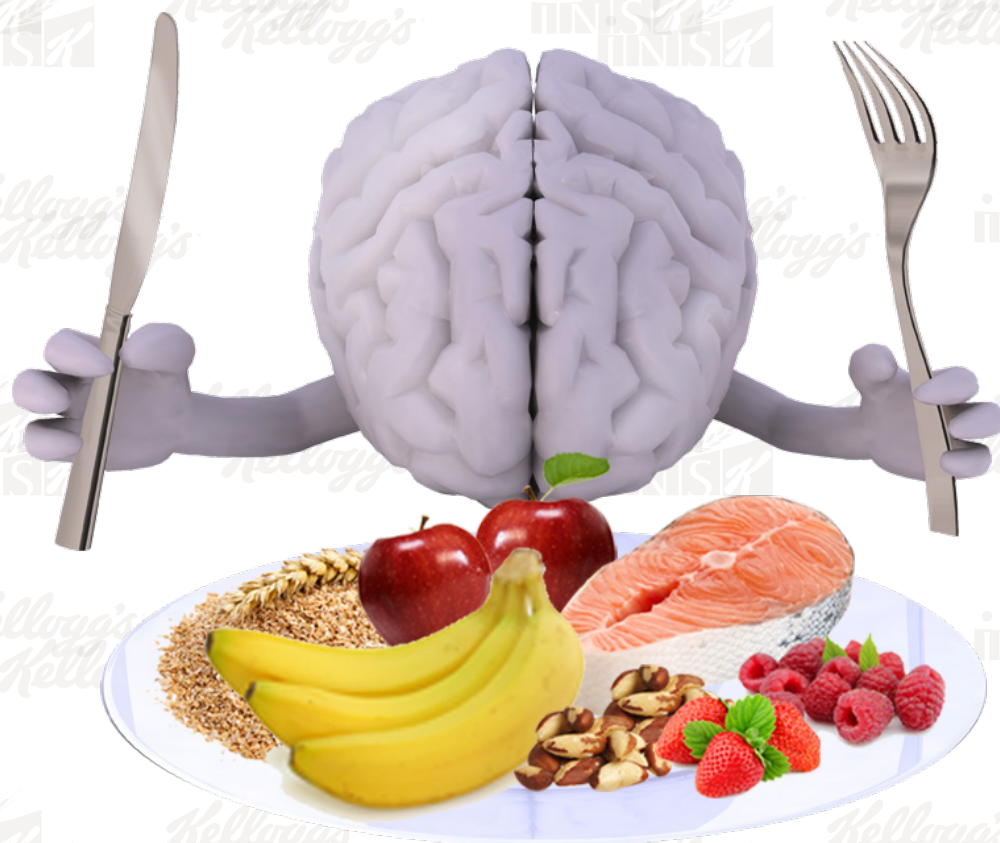
Suministro de energía. suministran fibra y vitamina E.

Orégano:

Excelentes propiedades antioxidantes.

Plátano:

Contiene magnesio, tiene efectos positivos sobre la capacidad de aprendizaje y sobre la memoria a corto y largo plazo.



Espárragos, mangos, espinacas:

Ricos en ácido fólico incrementa el rendimiento intelectual.

Frutos rojos:

Contienen antioxidantes. mejoran la memoria y las habilidades motrices.

Chocolate negro:

Contiene estimulantes naturales que incrementan la producción de endorfinas.

Nueces:

Ricas en proteínas, ácidos grasos omega-3, vitaminas E y B6.

Atún y salmón:

Ricos en vitamina B12, hierro, zinc y ácidos grasos poliinsaturados, indispensables para la comunicación de las neuronas.