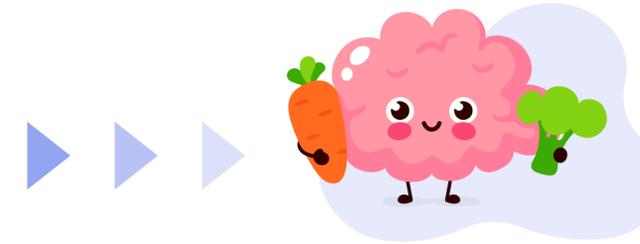


¿ALIMENTOS para la salud cerebral?



Acompáñanos a identificar los alimentos que nos ayudan al buen estado del **cerebro, corazón y vasos sanguíneos**:

>>> Vegetales VERDES

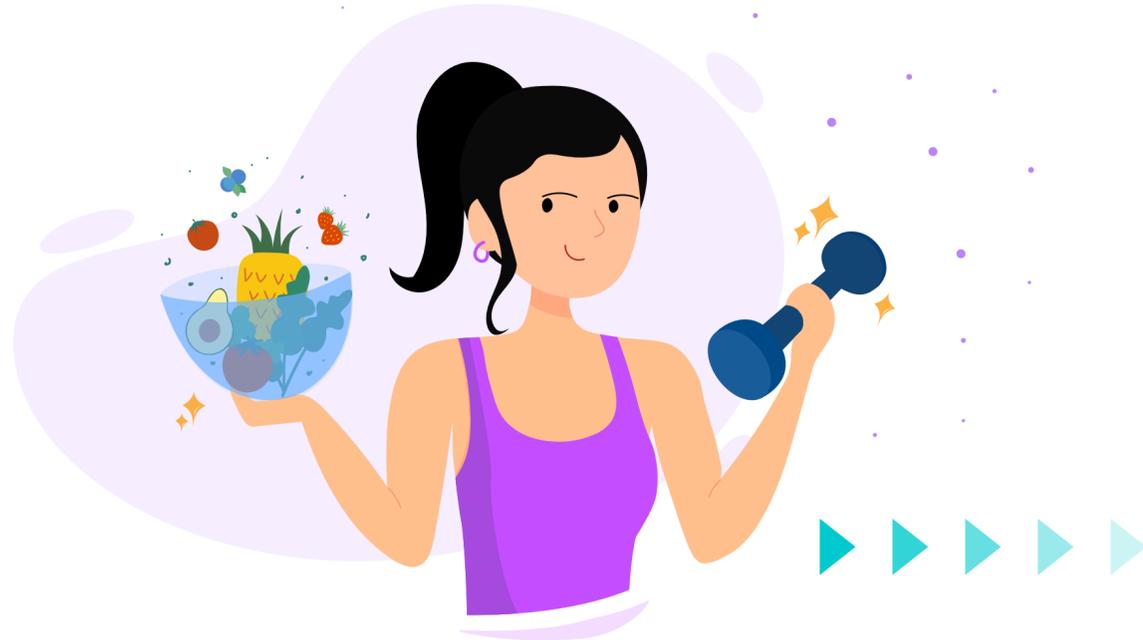


Las verduras de hojas verdes (**brócoli, espinaca, acelga y col rizada**) son ricas en nutrientes saludables para el cerebro como la **vitamina K, la luteína, el folato y el betacaroteno**. Gracias a ello, estos alimentos de origen vegetal pueden ayudar a frenar el deterioro cognitivo. Consúmelas en diversas preparaciones.

>>> Pescados GRASOS



Los pescados oscuros **contienen ácidos grasos omega-3** (grasas buenas). Estas se han asociado con niveles más bajos de beta-amiloide en la sangre, una proteína que forma grupos dañinos en el cerebro de las personas con enfermedad de Alzheimer. Puedes considerar el consumo de **bonito, jurel, caballa o atún, 3 veces por semana**.



Bayas



Los **flavonoides** (pigmentos naturales de las plantas) son potentes antioxidantes y ayudan a mejorar la memoria. Puedes acudir a los **arándanos, las frambuesas, moras**, etc. Lávalos bien y puedes consumirlos directamente, en batidos, ensaladas, etc.



Té O CAFÉ



El **té y café** nos ofrecen algo más que solo aumentar nuestra concentración a corto plazo. Ambos **contienen antioxidantes: catequinas y ácido clorogénico** que pueden combatir agentes dañinos para las células del organismo. Puedes consumir ambas bebidas frías o calientes y disfrutarlas en cualquier estación.



Nueces



Son fuente de proteínas vegetales y grasas saludables; estas últimas podrían ayudar a mejorar la memoria. **Puedes consumirlas en tus meriendas, añadiéndolas a ensaladas frutas y verduras**, incluso en sándwiches. Ingiérelas diariamente (un puñito de mano).