

# MI SEGUNDO CEREBRO

LO QUE COMO Y BEBO ES LA  
“GASOLINA” QUE DETERMINA  
CÓMO FUNCIONA MI CEREBRO

LO QUE COMO AFECTA:

Mi memoria

Mi inteligencia

Las decisiones que tomo

Mi estado de ánimo

Mi capacidad  
de aprender

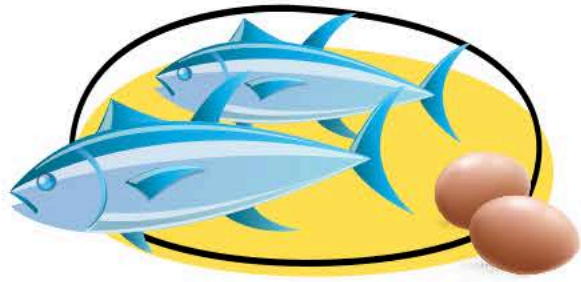
¿CUÁLES SON LOS ALIMENTOS  
QUE NECESITA MI CEREBRO?



Carina Castro Fumero  
Máster en Neuropsicología Pediátrica  
IG: @carinacastrofumeronp



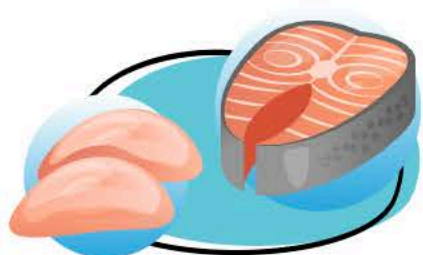
# LOS NEUROALIMENTOS



Salmón, sardina, bacalao, arenque, atún, huevos y leche de pastoreo potencian el aprendizaje, la concentración, la velocidad para procesar la información y las habilidades matemáticas.



Las semillas de linaza y chía, los aceites de oliva, de soja o canola protegen el cerebro de enfermedades mentales y potencian el aprendizaje.

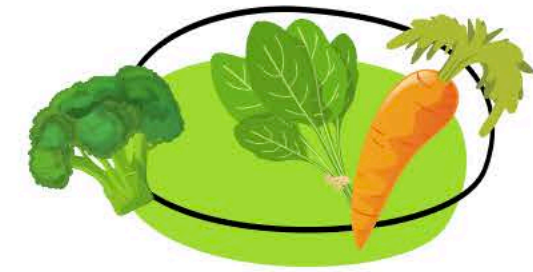
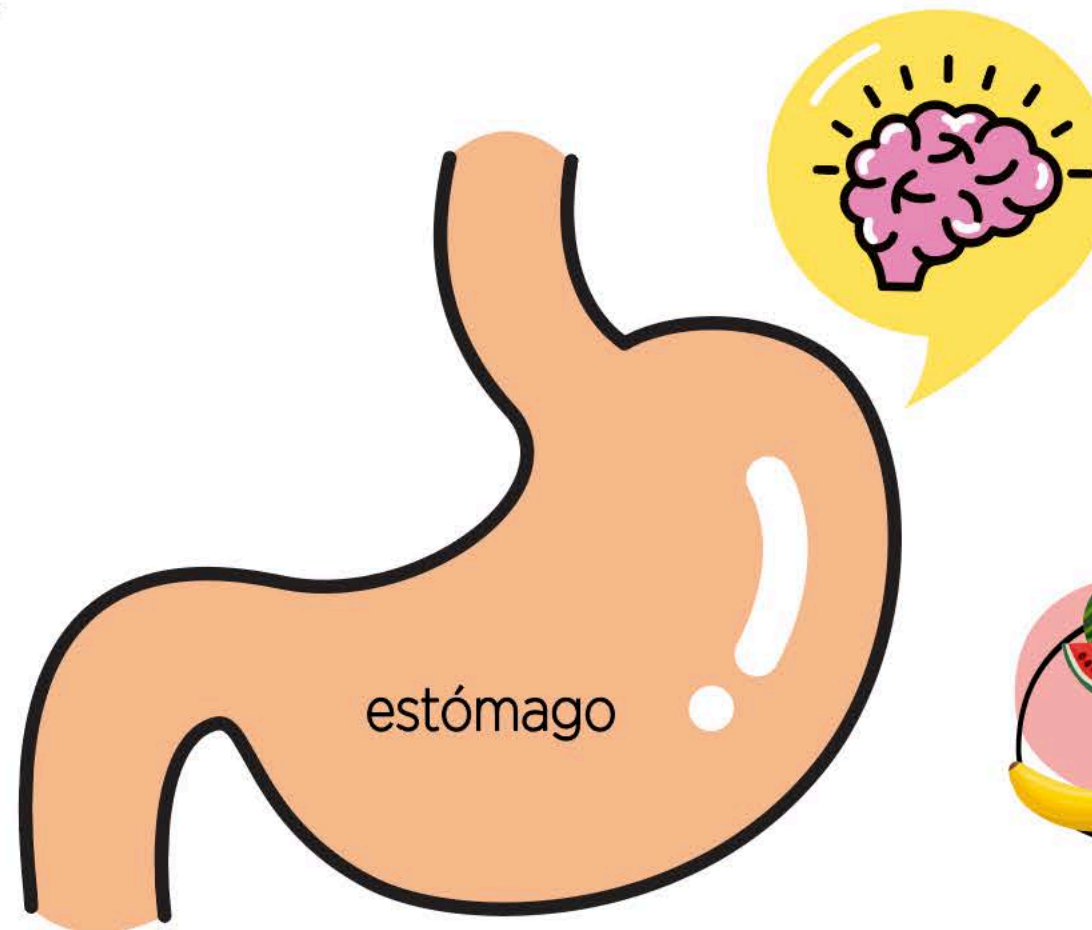


Las proteínas como la carne, cerdo y pollo facilitan la creación de nuevas conexiones neuronales.



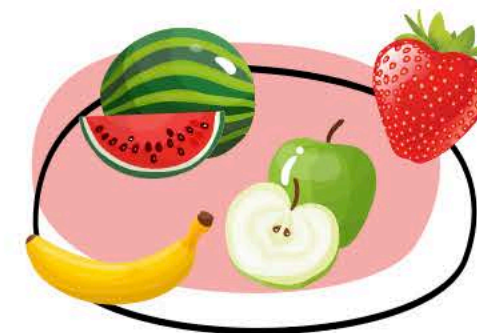
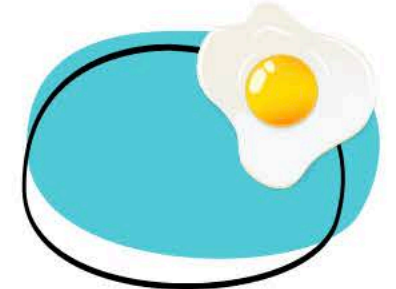
La avena, lentejas y el pan integral mantienen los niveles de motivación, energía mental, claridad de pensamiento, memoria y concentración.

Los neuroalimentos son los alimentos para las neuronas, la mejor gasolina para nuestro cerebro. ¿Cuáles son y qué hacen?



Las verduras promueven un estado de ánimo positivo, sin embargo las de hoja verde fortalecen la memoria, y las de color naranja mantiene un cerebro ágil y joven.

La yema del huevo contiene colina la cual potencia la memoria.



Las frutas, son el energizante más poderoso para el aprendizaje, potencia la memoria y el estado de ánimo.



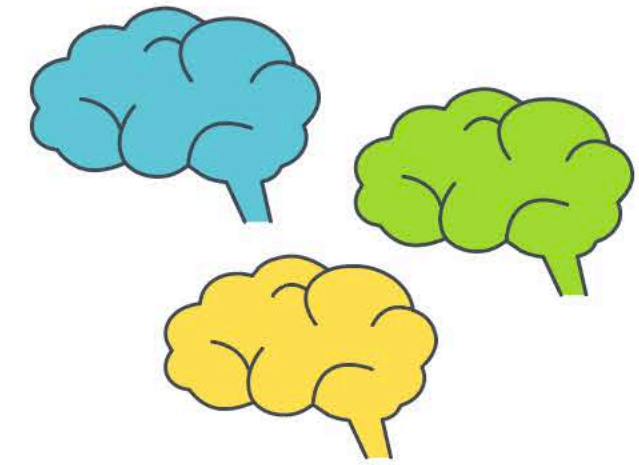
Los frutos secos y las nueces permiten un pensamiento mas ágil, potencian la memoria y el aprendizaje.



El agua mantiene el cerebro hidratado, potencia el aprendizaje, la memoria y el estado emocional positivo.



## DATOS CIENTIFICOS QUE ME INTERESAN



### LAVAR TODO



Los fertilizantes que traen algunos alimentos podrían contribuir a la inflamación cerebral que repercute en problemas de aprendizaje, de atención y emocionales.

### EL AZUCAR AFECTA EL CEREBRO



Los alimentos favoritos de los niños/as tienen mucha azúcar. Los helados, los confites, los postres, las gaseosas son algunos ejemplos. Estos alimentos repercuten en el desarrollo del cerebro haciéndolo más vulnerable a problemas de aprendizaje, conductas irritables, agresivas e impulsivas.

### COMER EN FAMILIA



Los niños/as que preparan los alimentos y comen en familia, sin televisor ni distractores presentan un mejor rendimiento académico y desarrollo cerebral.

### JUGOS NATURALES Y LAS GASEOSAS

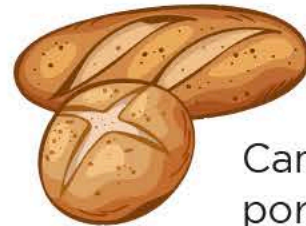
No hidratan el cerebro, al contrario, contiene mucha azúcar lo cual repercute en el aprendizaje y la memoria.





# TRUCOS PARA INCORPORAR NEUROALIMENTOS

Hervir las verduras y antes de servir las agregarle aceite de oliva.



Cambiar harinas blancas por integrales.



Involucrarlo en la cocción de los alimentos o en la elección a la hora de comprar.

Ofrecer fruta cortada en trozos pequeños y que la coman con palitos de dientes.



Exponerlos todos los días a una verdura, en poca cantidad y sin obligarlos a comerla. Poco a poco se atreverá



Si no puedo comprar el pescado azul consultar con el médico sustitutos de Omega 3 de origen animal.

Evitar alimentos fritos, porque saturan las arterias y no permite que llegue sangre oxigenada al cerebro. Repercute en el rendimiento intelectual, la capacidad de poner atención y el estado de ánimo.



Ser ejemplo, que nos vean comiendo neuroalimentos. Jugar que son tan ricos que queremos comerlos todos.



Los niños y las niñas que aprenden a alimentarse pensando en su cuerpo y cerebro tendrán mayores habilidades intelectuales, emocionales y además podrán prevenir enfermedades mentales.