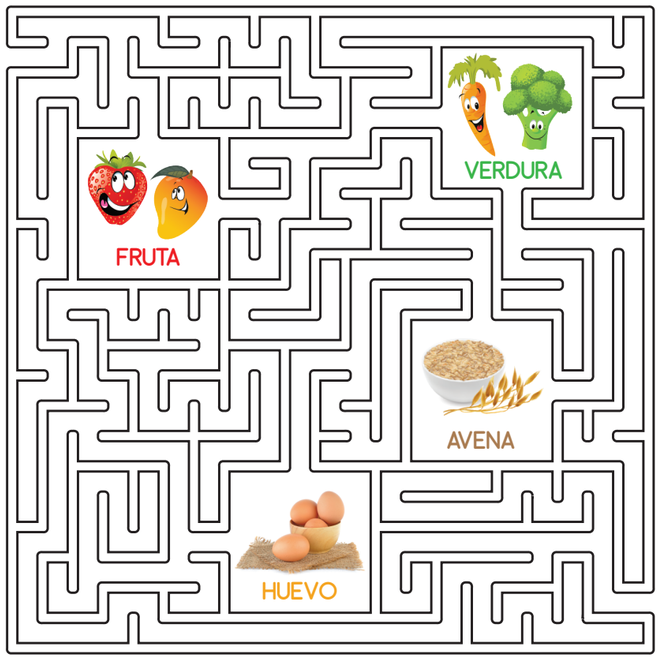
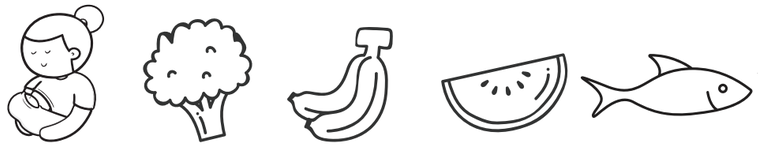
MI CEREBRO NECESITA

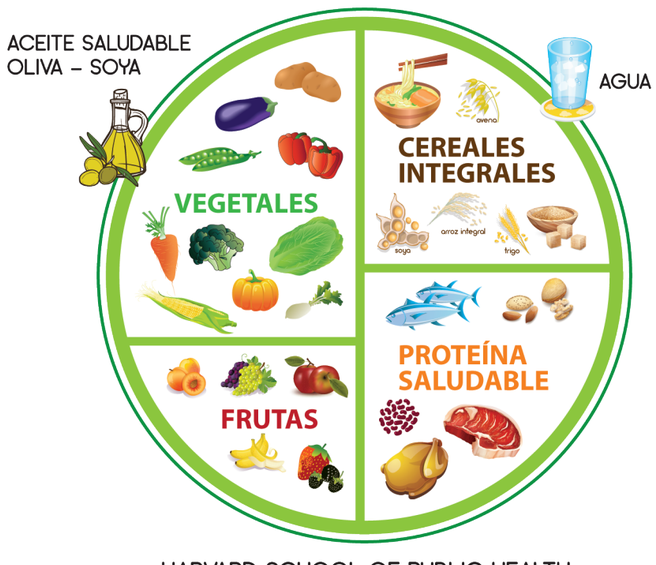
ALIMENTOS QUE ME HACEN MÁS INTELIGENTE

NEURO ALIMENTOS

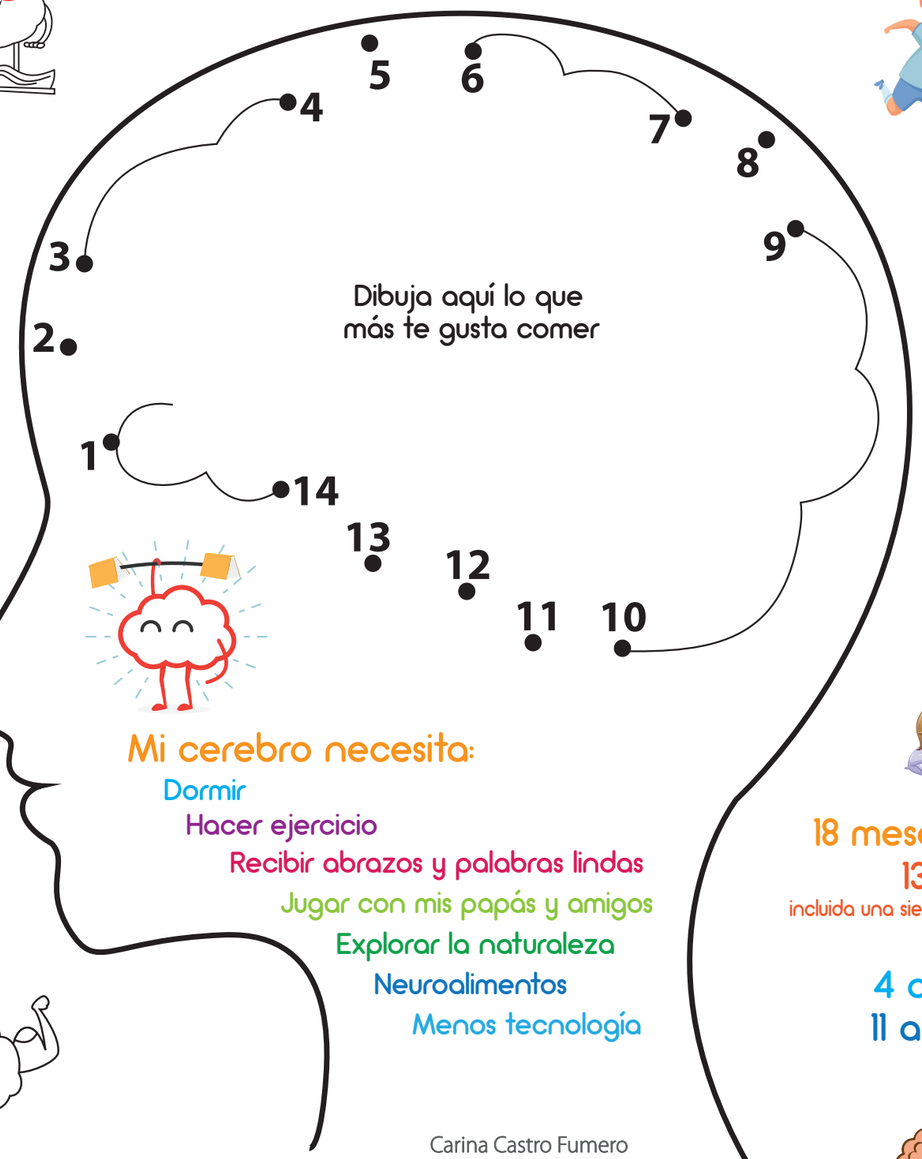




PORCIONES EN UN PLATO DE NIÑOS



HARVARD SCHOOL OF PUBLIC HEALTH



Mi cerebro necesita:

Dormir
Hacer ejercicio
Recibir abrazos y palabras lindas
Jugar con mis papás y amigos
Explorar la naturaleza
Neuroalimentos
Menos tecnología

Carina Castro Fumero
Máster en Neuropsicología Pediátrica
IG: @carinacastrofumeronp

Los 7 DÍAS de la semana

30 minutos

Lunes: correr
Martes: saltar
Miércoles: jugar con bolas
Jueves: saltar la cuerda
Viernes: andar en bici
Sábado: escalar un árbol
Domingo: bailar

DORMIR

HACE QUE APRENDA MÁS RÁPIDO
Y ME PONE MÁS FELIZ

18 meses a 3 años: 13 horas incluida una siesta después de almuerzo	5 a 8 años: 11 horas	11 a 17 años: 8 a 10 horas
4 a 5 años: 11 a 12 horas	8 a 10 años: 10 a 11 horas	18 años o más: 7 horas