



promociona
la salud.es



Proyecto impulsado por:



10 Alimentos
para el cerebro
o "brainfood"

Mantener y favorecer tus
funciones cerebrales

10 Alimentos para el cerebro o “brainfood”

Si bien no pueden ayudar a mejorar tu capacidad intelectual, si ayudan a mantener y favorecer tus funciones cerebrales, retrasando el deterioro propio ocasionado por la edad.

1. **Arándanos:** los frutos rojos son una importante fuente de polifenoles que **ayudan a combatir el estrés oxidativo**. Además, su contenido de vitamina C **disminuye los niveles de lípidos** y **optimiza la actividad neurológica**.
2. **Frutos secos:** especialmente las almendras y las nueces, son ricas en omega 3 entre otras cosas, elemento esencial para la **función neuronal**. Ayudan a **desarrollar la memoria** y **favorecer el aprendizaje a corto plazo**. Además, favorecen también la producción de serotonina, una sustancia relacionada con el **bienestar**, por lo que tiene un ligero **efecto antidepresivo**.
3. **Pescado:** especialmente el azul. El salmón, las sardinas o el atún, tienen un alto contenido en omega 3. También son eficaces para **retrasar la progresión del deterioro de las funciones cognitivas** y **prevenir enfermedades como el alzhéimer o el parkinson**.
4. **Brocoli:** aporta sulforafano, un antioxidante con propiedades neuroprotectoras que ayuda a preservar la integridad de la barrera hematoencefálica, o lo que es lo mismo, **protege el cerebro frente agresiones libres**. También es bueno para **prevenir el cáncer, proteger el corazón, los huesos e incluso los ojos**.
5. **Aguacate:** Esta fruta (o verdura) es rica en grasas monoinsaturadas saludables y posee un alto contenido de vitamina E, **disminuyendo la presión arterial y la inflamación**. Ayuda a **prevenir enfermedades neurodegenerativas**.
6. **Chocolate:** siempre negro o con más de un 70% de contenido en cacao, ayuda a **aumentar el flujo sanguíneo mejorando las funciones cognitivas**. También libera endorfinas, la hormona de la **felicidad**, de ahí que uno se sienta bien después de comerlo. Su gran número de calorías obliga a consumirlo con moderación.
7. **Tomates:** **Reduce los riesgos de accidente vascular cerebral y disminuye los efectos del envejecimiento sobre las funciones cerebrales**. Se puede tomar de todas maneras posibles (fresco, frito, en salsa...) ya que sus propiedades no se pierden.
8. **Huevos:** la yema de huevo lleva un alto contenido de colina, una sustancia fundamental para la **memoria**. También ayuda a **prevenir enfermedades del corazón y del hígado**, además de aportar una gran cantidad de proteínas.
9. **Aceite de oliva:** desempeña un **papel importante frente al estrés oxidativo de las células** debido a su elevado contenido de antioxidantes fenólicos, como la vitamina E.
10. **Avena:** **ayuda a controlar los niveles de azúcar y colesterol**, fundamental para una buena salud mental. También funciona como **ansiolítica** lo que ayuda a combatir el estrés y otros problemas del sistema nervioso.

