



5 MARAVILLOSOS ALIMENTOS PARA MEJORAR TUS HABILIDADES MENTALES

La pérdida de memoria llega, comúnmente, con el envejecimiento. No obstante, todos tenemos olvidos o nos vemos frente a la pérdida de un recuerdo o dato importante.

Tal vez no estés enterado, pero existen algunas medidas para mejorar tu memoria. El cuidado de la nutrición es una de ellas. De acuerdo con Joy Bauer, autor de Food Cures y experto en nutrición de Today Show, de la NBC, “tener buena memoria depende del total de células cerebrales, la conexión entre éstas y su salud”

Si quieres evitar problemas cognitivos, ¡sigue leyendo!

1. Betabel

Este alimento ayuda a mejorar el ritmo cardíaco, lo que se traduce en un cerebro sano. Toda célula del cuerpo requiere oxígeno para funcionar correctamente. Para ello, es esencial mantener buenos niveles de presión arterial, hacer ejercicio y consumir alimentos que mejoren la circulación sanguínea, como el betabel.

2. Pescado

El salmón, la sardina y el arenque contienen gran cantidad de Omega-3, nutriente importante para mantener la salud de las células cerebrales. Según el especialista, este tipo de alimentos deben comerse tres veces por semana, como mínimo.

3. Frutas silvestres

Las bayas son ricas en antioxidantes, mismos que ayudan a retrasar el deterioro de las células —hasta 2.5 años—, según un estudio realizado en Harvard. Bauer recomienda comer cuatro tazas de moras a la semana.

“En específico, los arándanos han atraído la atención porque facilitan la memoria y el aprendizaje”, aseguró.

4. Proteína baja en grasas

La vitamina B12 es esencial para mantener en buen estado las habilidades cognitivas. Ésta puede obtenerse de la pechuga de pollo y pavo, los huevos y la leche baja en grasa.

5. Nueces

De acuerdo con un estudio publicado en el Diario de la Enfermedad de Alzheimer, el consumo de nueces está relacionado con la obtención de una mejor memoria, así como con el aumento de las funciones cognitivas.

No olvides acompañar estos alimentos con actividad física regular, ésta se ha asociado, en numerosas ocasiones, con el retraso de la aparición del Alzheimer

Click!salud