

## LA ALIMENTACION QUE FAVORECE EL APRENDIZAJE

La nutrición está de moda, cada vez hay más especialistas que aparecen en los medios explicando qué alimentos hemos de tomar si queremos perder peso o los beneficios de una alimentación saludable para el cuerpo, pero pocos hablan de la nutrición adecuada para el cerebro, para que las neuronas funcionen bien, para la atención, el aprendizaje y la formación de memorias.

Las neuronas para establecer sinapsis y redes de aprendizaje necesitan:

### 1. OMEGA 3.

Los omega 3 mejoran la conducta y el aprendizaje por su función moduladora de las sinapsis, ayudan a prevenir las enfermedades neurodegenerativas y también tienen propiedades antiinflamatorias. Los podemos encontrar en: las *nueces*, *aceite de oliva virgen extra*, *semillas de chia*, *el pescado azul (salmón, atún, sardina)*, etc... En general, el pescado contribuye a mejorar el rendimiento intelectual porque es fuente de vitaminas D, A, B1, B12, B6 y minerales como el fósforo y el calcio.

### 2. FOLATOS O ACIDO FÓLICO.

El folato es la vitamina B9 que resulta imprescindible para mantener la salud del cerebro, arterias y sistema inmunitario, previniendo enfermedades como el cáncer, infarto, demencias, depresión. Esta vitamina la encontramos en los vegetales de hoja verde oscuro como *espinacas*, *acelgas*, *lechugas*, *espárragos*, *coles de Bruselas*, *aguacate*, también se encuentra en el *hígado de ternera*.

### 3. VITAMINA B 12.

La vitamina B 12 es importante para las conexiones de las neuronas y el mantenimiento de las funciones cerebrales. Una deficiencia de ésta provoca dificultades en la concentración, pérdidas de memoria, irritabilidad, etc. La vitamina B 12 se encuentra naturalmente en alimentos de origen animal: *pescados*, *mariscos*, *carnes rojas*, *carne de ave*, *huevos*, *leche y derivados*.

### 4. VITAMINA C.

La vitamina C ayuda a la producción de neurotransmisores, principalmente los relacionados con recordar, mantener la concentración y el estado de ánimo. Su poder antioxidante protege al cerebro de enfermedades neurodegenerativas. Las frutas y verduras son las mejores fuentes de

vitamina C, de mayor a menor concentración la encontramos en: *guayaba, pimiento rojo, kiwi, brócoli, col, fresas, naranjas, pomelos, limones, melón.*

## 5. LA VITAMINA D

La vitamina D favorece la salud y el desarrollo del cerebro. La falta de vitamina D provoca cansancio, fatiga, pesimismo y un estado de ánimo más deprimido, nerviosismo e insomnio. El 80 % de la vitamina D se produce en la piel a partir de la radiación ultravioleta de la luz solar. La mayoría de expertos sugieren una exposición diaria de 15 a 20 minutos en el 20% de la superficie corporal (en invierno necesitaríamos más tiempo). El 20 % de la vitamina D necesaria la podemos encontrar en los siguientes alimentos: *aceite de hígado de bacalao, pescado azul, marisco, anguilas, hígado de pollo o ternera, lácteos, huevos, setas, aguacate, germen de trigo, semillas de lino y girasol, nueces, almendras.*

## 6. MINERALES

Los minerales más importantes para el funcionamiento cognitivo son: *El hierro. Zinc, magnesio, calcio, selenio.* Los podemos encontrar en *las carnes, cereales integrales, legumbres, pescados, cacahuetes, semillas de calabaza, dátiles, chocolate negro, nueces, almendras, guisantes, plátano, espinacas, huevos, lácteos, col, tomates, plátano, uva,*

## 7. EL AGUA.

Hay que cuidar la hidratación en periodos de estudio y actividad cerebral intensa, ya que mejora la concentración y la memoria. Tomar agua con frecuencia (cada 20') favorece los procesos cognitivos.

## **ALIMENTOS QUE PERJUDICAN LA FUNCIÓN CEREBRAL**

Margaret Morris de la Universidad de Sidney demuestra como los niños que toman: *alimentos procesados (Nuggets, bollería industrial, sopas y salsas preparadas), bebidas azucaradas (cocalas, fantas,..), aperitivos salados (patatas fritas, snaks), grasas saturadas (hamburguesas, pizzas, embutidos,..) y alimentos con azúcares (chuches, galletas, donuts, cereales con más del 5% de azúcares ...)* son más propensos a la agresividad, la tristeza, ansiedad y pesadillas.

Si los niños toman comida basura y poco omega 3 están más estresados, angustiados y con menos memoria. Un estudio demostró que 4 días comiendo comida basura ya perjudicaba a las funciones cognitivas porque *la grasa y el azúcar* desencadenan una reacción inflamatoria por todo el organismo llegando al cerebro.

EL ORIENTADOR