

# *Cinco alimentos puede proteger su cerebro*

---



El cerebro es el órgano que controla y regula las acciones y reacciones del cuerpo, por tanto, es muy importante el modo en el que lo cuidamos

Este órgano vital necesita de una alimentación y de unos hábitos de vida saludables. Existen algunos alimentos que se conocen como alimentos 'cerebroactivos', aquellos que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cerebro y, deben consumirse con frecuencia, según recogió el sábado Infosalus.

El neurólogo Miguel Sánchez Romera opina que "cualquier alimento que mejore la vida de tu corazón y la circulación beneficiará a tu cerebro". Al mismo tiempo, precisa que existen dos formas de alimentar al cerebro: a través de los alimentos 'cerebroactivos', y con hábitos de vida saludables.

El experto cree que el cerebro necesita un poco de glucosa, procedente de los carbohidratos, y generalmente de absorción rápida, para trabajar a todo rendimiento. También, necesita oxígeno, que le llega de la respiración y del corazón a través de la sangre.

Igualmente, Sánchez Romera precisa que el cerebro se sirve también de los minerales esenciales, que intervienen en la actividad neuronal, como el sodio, el potasio o el magnesio; además de las vitaminas del grupo B.

¿Conoces los alimentos 'cerebroactivos'?

El experto recomienda consumir con bastante frecuencia los alimentos que él llama 'cerebroactivos', aquellos que cuentan con 'sustancias cerebroactivas', presentes en dosis muy pequeñas dentro de algunos alimentos, y cuyos beneficios sobre el cerebro no se comprueba de forma inmediata, sino que depende del número de veces que las consumimos y de su cantidad.

Aquí enumeramos los 5 alimentos que no son beneficiosos para la salud de nuestro cerebro:

- 1.- El exceso de grasas
- 2.- El exceso de azúcares
- 3.- El abuso de sal
- 4.- Consumir todos los alimentos que no son frescos
- 5.- Ciertos productos químicos que se usan para mejorar el aspecto, color, sabor y las texturas de los alimentos

Estos son además los alimentos 'cerebroactivos' que deberían consumirse con frecuencia por ayudar a mantener sano el cerebro:

- 1.- Verduras y hortalizas. Deberían representar el 75% de nuestra ingesta total diaria de alimentos
- 2.- Los cereales
- 3.- Legumbres
- 4.- Frutos secos
- 5.- Aceite de oliva

(Tomado de Hispantv)

---

<https://www.radiohc.cu/index.php/noticias/salud/149221-cinco-alimentos-puede-proteger-su-cerebro>



**Radio Habana Cuba**