

**FACUNDO MANES
MARÍA ROCA**

**CEREBROS
EN
CON-
TRUC-
CIÓN**

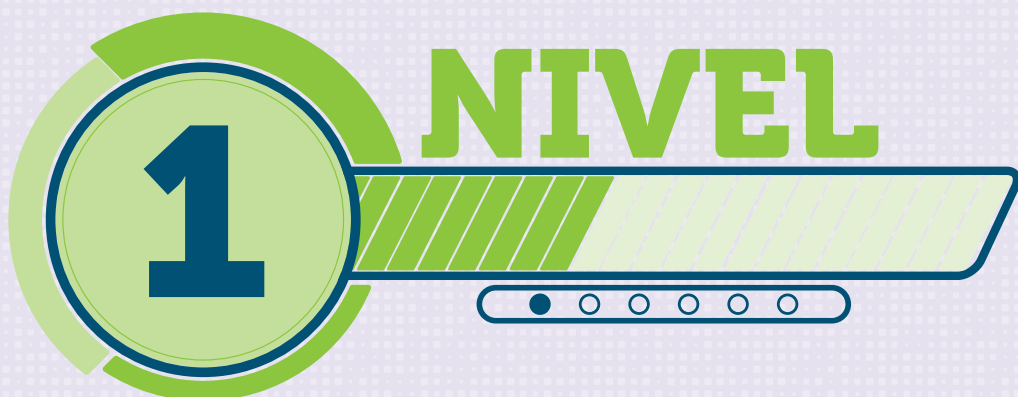
**APRENDER A CUIDAR Y
POTENCIAR EL ÓRGANO MÁS
PODEROSO DEL UNIVERSO
DESDE LA INFANCIA**

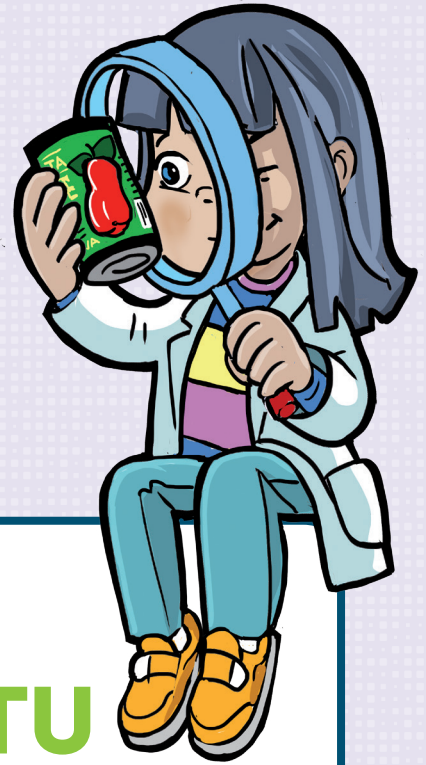


CEREBROS EN CONSTRUCCIÓN

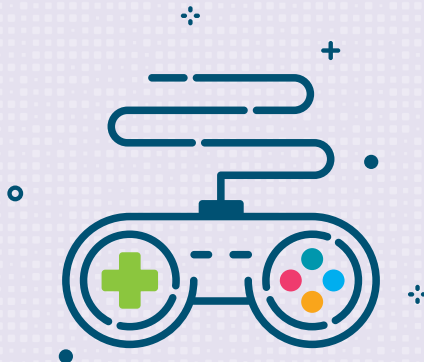
CARGANDO 







CUIDA TU ALIMENTACIÓN

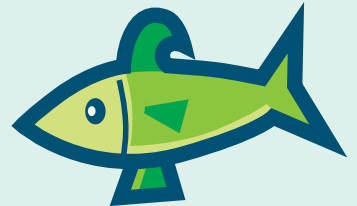
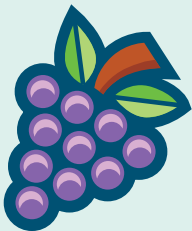


¡¡¡¡SÍ!!!!



MANTENER UNA
DIETA BALANCEADA

NO ES
SOLO IMPORTANTE PARA
TU **FÍSICO**, SINO QUE TAMBIÉN
ES FUNDAMENTAL PARA
PROTEGER TU **MENTE**.



Pero...



¿qué quiere decir
una dieta
**balanceada y
saludable?**



Veamos...



Estamos seguros de que has
oído hablar de la

PIRÁMIDE NUTRICIONAL.

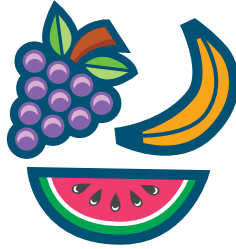


Con ella, se pretende representar
los alimentos que debieran incluirse
en una dieta balanceada y las cantidades
en las que estos alimentos
debieran consumirse.

En **otros lugares**, para representar lo mismo, usamos un gráfico como este:



Para facilitar su comprensión, podemos pensar en este **gráfico como un plato** que muestra la importancia de consumir **alimentos de todos los grupos** diariamente y también de beber **agua**. Además, como verás, en la parte más grande del plato se encuentran las **frutas** y las **verduras**, seguidas por los **cereales** y las **legumbres**, y luego, los **lácteos**. A continuación, están las **carnes** y los **huevos**, seguidos por las **semillas** y los **frutos secos**. Y en último lugar, los **dulces** y las **grasas**.



De esta forma, una dieta balanceada debiera incluir **más cereales** **que lácteos**, y **más verduras** **que dulces**.



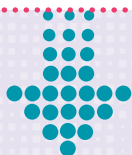
Nota: Las legumbres son un grupo de semillas, algunas de las cuales son comestibles, como la soja, las arvejas, los garbanzos y las lentejas.



NEURO



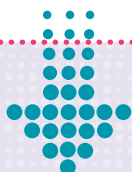
TIP



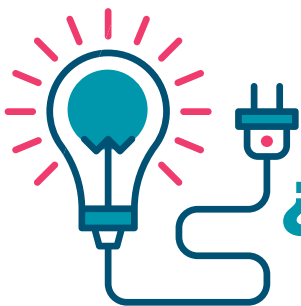
Si hay alimentos saludables que NO
TE GUSTAN, ten en cuenta lo siguiente:



**LA FAMILIARIDAD
FAVORECE EL GUSTO.**



ASÍ, PROBANDO REPETIDAMENTE UN
ALIMENTO, ES PROBABLE QUE DESARROLLES
UN GUSTO POR ÉL.



¿SABÍAS QUE...?

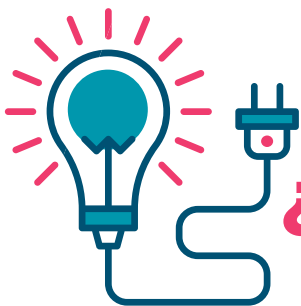


LA LOCURA DE LOS NIÑOS POR LOS DULCES PARECE TENER UN ORIGEN BIOLÓGICO.



Se supone que los niños prefieren los alimentos con muchas calorías por su rápido crecimiento. De hecho, esta preferencia parece mantenerse en la adolescencia, por lo menos en aquellos adolescentes que aún se encuentran en un período de **CRECIMIENTO**.

Además, algunos estudios sugieren que los dulces pueden ayudar a aliviar el dolor en algunos niños, cosa que no sucedería en los adultos.



¿SABÍAS QUE...?



**YA DESDE LAS PANZAS DE SUS
MADRES, LOS NIÑOS
DESARROLLAN PREFERENCIAS
ALIMENTARIAS.**



¡Sí!

Aunque les falten meses para probar su primera papilla, hay estudios que demuestran que los niños pequeños prefieren aquellas comidas que sus madres han consumido durante su embarazo.

Tanto las buenas, como las no tan buenas.

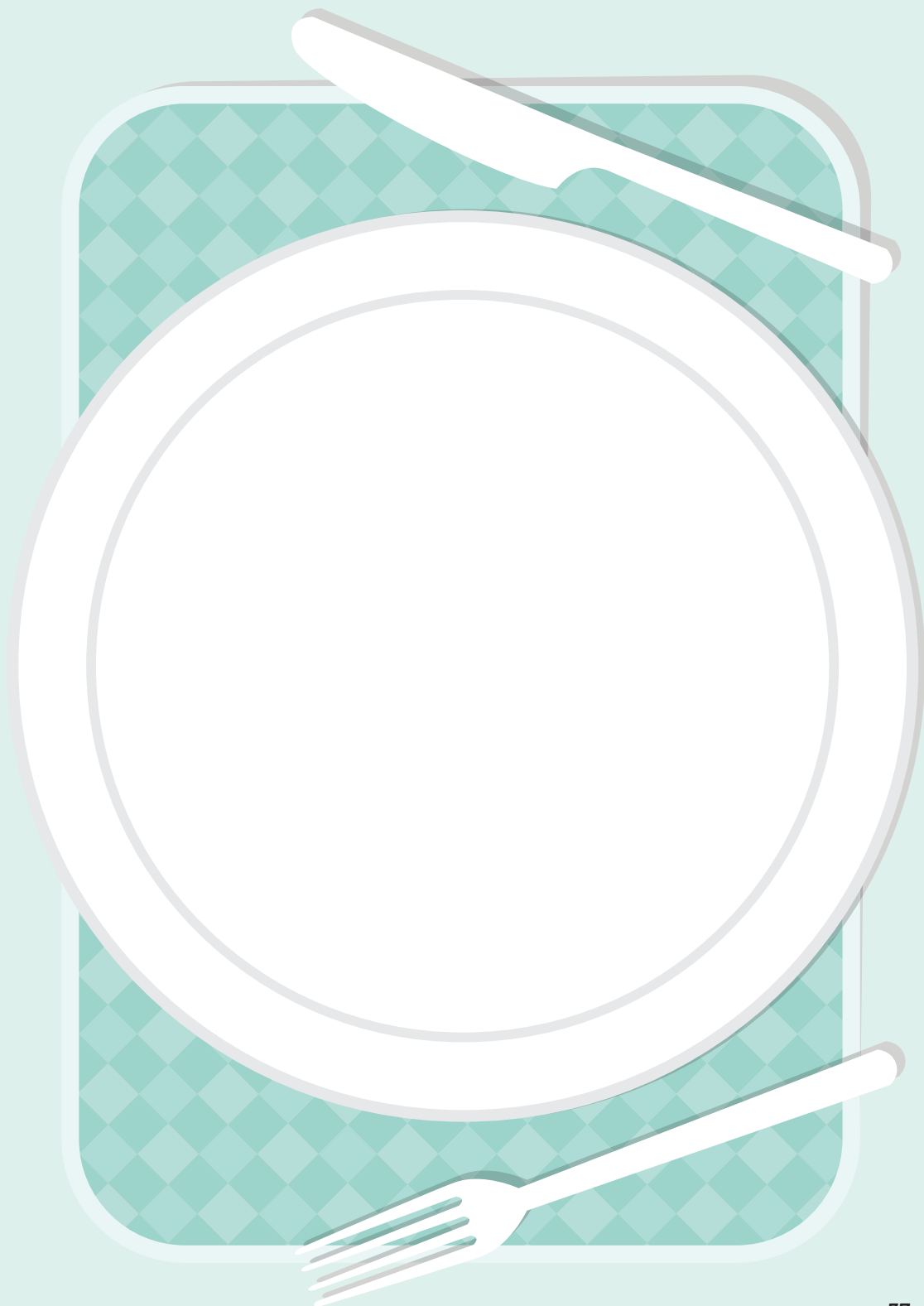
EJERCICIO



1

**¿Te animas a completar
de memoria el
plato alimenticio?**

Puedes mirarlo unos segundos, pero es importante que trates de aprender el orden y las proporciones de los alimentos para lograr una dieta saludable...



El **plato alimenticio** representa
cómo debe ser
una alimentación saludable.

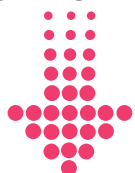


Pero...



¿EXISTEN ALGUNAS
COMIDAS QUE SEAN
ESPECIALMENTE BUENAS
PARA NUESTRO CEREBRO?

La **respuesta** es **positiva**. Se ha propuesto que algunos alimentos protegen el cerebro.



ENTRE ELLOS, SE ENCUENTRAN:



el **PESCADO**, los **FRUTOS SECOS** (como las almendras),



las verduras de



HOJAS VERDES



(como la rúcula o la espinaca),

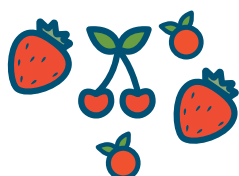
los **ACEITES**

(en su forma cruda, no en fritos)

y los **FRUTOS ROJOS**

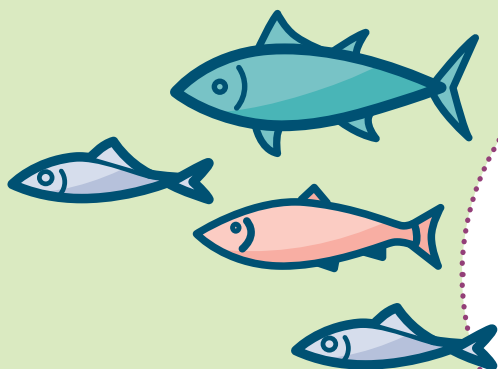


(como las frambuesas o los arándanos).



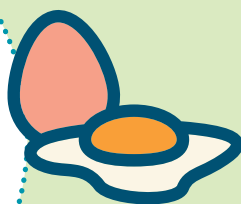
PESCADOS

Los pescados grasos, como el salmón, tienen **OMEGA 3**, que es muy importante para el funcionamiento y crecimiento del cerebro.



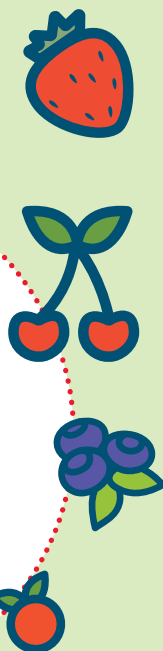
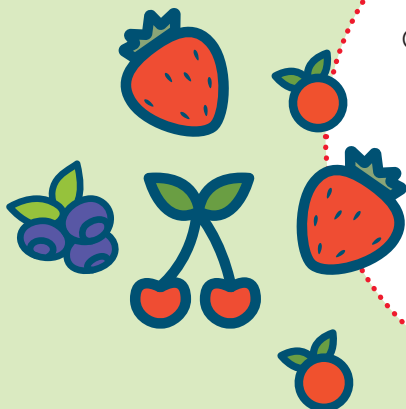
HUEVOS

Los huevos son una importante fuente de proteínas, y sus yemas tienen **COLINA**, que se supone puede potenciar la memoria.



FRUTOS ROJOS

Estos frutos, como los arándanos o las frambuesas, están cargados de **antioxidantes** que protegen tu cerebro.



FRUTOS SECOS

Los frutos secos,
como el maní
o la nuez,
¡también son
ricos en
antioxidantes!



GRANOS Y CEREALES

El cerebro necesita
constantemente
glucosa, y los granos
y los cereales
son sus grandes
proveedores.



LECHE Y YOGUR

Estos alimentos
son importantes
para la **salud** de
tu CERE BRO.



VERDURAS

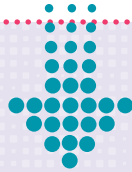
Las verduras,
particularmente
aquellas de **color
verde**, ¡mantienen
al cerebro
fuerte y sano!



NEURO



TIP



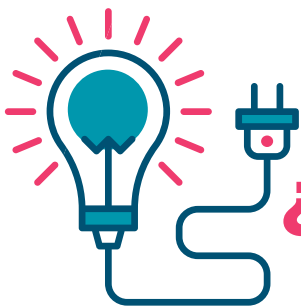
¡INTENTA SUMAR ALGUNO
DE ESTOS ALIMENTOS A TU DIETA!



AUNQUE RECUERDA
QUE LO MÁS IMPORTANTE ES:



**MANTENER UNA DIETA
BALANCEADA.**



¿SABÍAS QUE...?



**UNA MALA NUTRICIÓN
EN LA INFANCIA PUEDE IMPACTAR
EN LA SALUD DEL CEREBRO A LO
LARGO DE TODA TU VIDA.**



El hecho de que el cerebro no obtenga los nutrientes que necesita cuando se está desarrollando, puede causar dificultades en el aprendizaje durante la niñez. Además, puede aumentar el riesgo de presentar enfermedades del cerebro en la edad adulta.