

## SEIS NUTRIENTES SALUDABLES PARA EL CEREBRO Y DÓNDE ENCONTRARLOS.

Estos nutrientes pueden ayudar a tu cerebro a mejorar su enfoque, claridad mental y la memoria.

Aún y cuando seas un experto multitareas el cambiar frecuentemente engranajes y permanecer en la cima del juego, puede conducir a una fatiga cerebral. Dormir lo suficiente es una manera segura de reiniciar cada día, pero también es necesario consumir alimentos ricos en nutrientes que ayuden a mejorar sus habilidades de toma de decisiones y resolución de problemas, su concentración y su memoria.

“Estamos empezando a entender más claramente el impacto de la nutrición en el Aprendizaje y la Memoria” explica Matt Kuchan, PhD científico y líder mundial de la Asociación de Abbott junto con el Centro de Nutrición, Aprendizaje y Memoria en la Universidad de Illinois. **“Nuestra investigación que cubre la infancia y la vida adulta, realmente da vida al importante papel que desempeña la nutrición para crear conexiones cerebrales fuertes que nos ayudan a enfocar y preservar nuestros recuerdos y en última instancia, en preservar quienes somos”**

La investigación ha demostrado que hay nutrientes y combinaciones de nutrientes que nos ayudan a dar un impulso extra al cerebro para mantenernos en la cima del juego.

**¿Qué alimentos son y Dónde encontrarlos?**

### **LUTEÍNA Y ZEAXANTINA**

Muy conocidos por sus beneficios para la salud ocular, la salud de la piel y la salud cardiovascular. Cada vez se reconocen más los beneficios de la Luteína para la salud del cerebro para personas de todas las edades.

Un estudio reciente realizado por Abbott y la Universidad de Illinois en el Centro de Nutrición, Aprendizaje y Memoria demostró que las personas mayores que consumen más Luteína tienen la capacidad para retener y utilizar la información que se ha adquirido a lo largo de la vida (mejor inteligencia a largo plazo). Pero la buena noticia es que no tienes que esperar hasta que estés en tus años dorados para cosechar los beneficios de la Luteína. Investigaciones adicionales sugieren que una combinación de los nutrientes Luteína y Zeaxantina pueden ayudar a mejorar la velocidad de procesamiento y la memoria a cualquier edad.

**“Estamos encontrando que la Luteína es beneficiosa para la salud cerebral a cualquier edad”, dice Kuchan. “A través de nuestra investigación podemos decir que consumir más Luteína cuando eres más joven puede ayudar a mantenerte afiliado a la vida más adelante” (prevenir el Alzheimer).**

Los adultos deben consumir por lo menos 6 mg de Luteína y 2 mg de Zeaxantina todos los días, o el equivalente de 1 taza de col rizada al vapor.

También se encuentran en:

Frutas de colores brillantes

Lechuga romana,

Col rizada o Kale

Huevos

Brócoli

Espinacas

Acelgas



## QUERCETINA

Se encuentra en muchos alimentos comunes tales como manzanas y arándanos, históricamente se reconocen sus beneficios para el tratamiento del colesterol alto, enfermedades del corazón y otras enfermedades relacionadas con la circulación.

Sin embargo, un nuevo estudio preclínico de Abbott demuestra que, cuando se combina con otros nutrientes importantes para el cerebro, la Quercetina puede retrasar el declive de la salud cognitiva. Esto trae un nuevo significado a la idea de “una manzana al día”.

Los adultos deben consumir por lo menos 5 mg de Quercetina todos los días o el equivalente a una manzana (No te olvides de comer la cáscara).



## VITAMINA “E” NATURAL

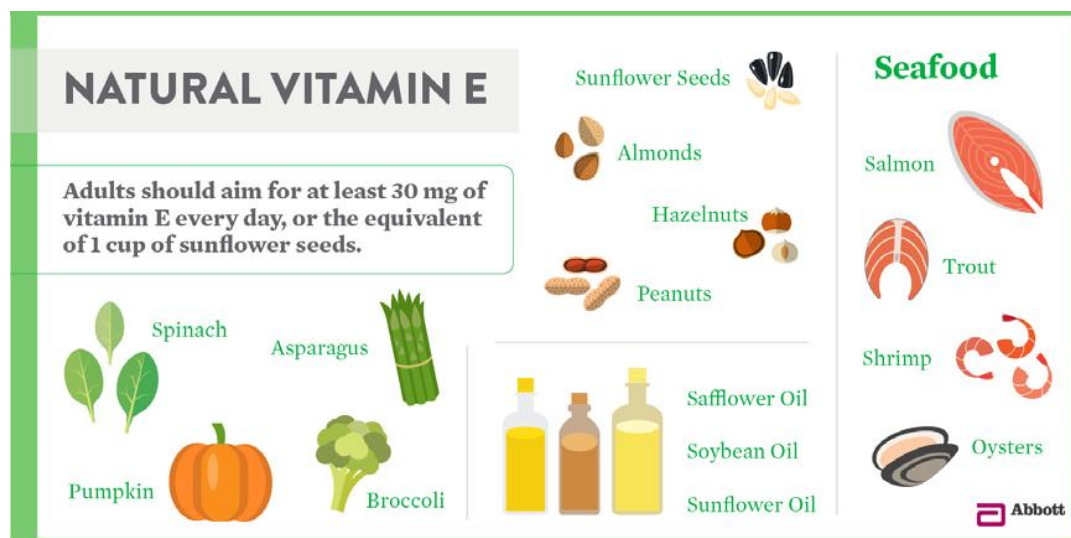
Se encuentra en partes del cerebro que están ligadas a la memoria, la visión y desarrollo del lenguaje, la vitamina E natural es un potente antioxidante que se ha demostrado que

funciona como complemento de la Luteína en la protección de DHA de los radicales libres en el medio ambiente y la radiación ultravioleta del sol.

Además, un reciente estudio de Abbott muestra que al cerebro le favorece la vitamina E natural sobre la vitamina E sintética.

***"En las etiquetas de los alimentos, asegúrese de buscar vitamina E natural, que normalmente se conoce como d- $\alpha$ -tocoferol o d-alfa tocoferol" dice Kuchan.***

Los adultos deben consumir por lo menos 30 mg de vitamina E todos los días o el equivalente a una taza de semillas de girasol.



## **ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 Y DHA**

A menudo llamado como la grasa "buena", el ácido graso omega-3 puede desempeñar un papel crítico en la preservación de las funciones cognitivas y frenar el envejecimiento progresivo del cerebro. Una investigación reciente de Abbott ha demostrado que: "en los adultos mayores en riesgo de la enfermedad de Alzheimer de inicio tardío los que consumen más ácidos grasos omega-3 tienen mayor capacidad en las pruebas de flexibilidad cognitiva o en la capacidad de alternar eficientemente las tareas.

"Es importante darnos cuenta de que: – a diferencia de otros nutrientes, el ácido graso omega 3 no se encuentra naturalmente en el cuerpo – "Por lo tanto es importante asegurarse que usted está incorporando en su dieta alimentos ricos en omega 3"

Además, algunos estudios demuestran que una ingesta alta en DHA, (ácido docosahexaenoico), es vital para la función cognitiva, se asocia a una mayor capacidad para acceder y utilizar información.

***Kuchan dice: "Es importante obtener una cantidad adecuada de DHA en la dieta en cada etapa de la vida".***

## OMEGA-3 FATTY ACIDS & DHA

Adults should aim for 500 mg of omega-3 fatty acids every day, or the equivalent of 3 ounces of cooked salmon.



Abbott

## LISTA DE ALIMENTOS SANOS PARA EL CEREBRO:

### LUTEINA Y ZEAXANTINA

Fresas	Limón	Brócoli
Manzanas	Lechuga romana	Huevo
Uvas	Col rizada o Kale	
Arándanos	Acelgas	

### QUERCETINA

Arándanos	Cebolla morada	Trigo
Cerezas	Pimientos	
Manzanas	Cocoa	

### VITAMINA E NATURAL

Espinacas	Avellanas	Aceite de girasol
Espárragos	Cacahuates	Salmón
Calabaza	Semillas de girasol	Camarones
Brócoli	Aceite de cártamo	Trucha
Almendras	Aceite de soya	Ostras

### ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3 Y DHA

Aceite de coco	Aceite de cacahuete	Pistachos
Aceite de Linaza	Aceite de canola	Trucha
Aceite de Oliva	Nuez de la India	Arenque
Aceite de girasol	Almendras	Caballa
Aceite de ajonjolí	Nueces	Salmón

*Fuente:*

Six Nutrins For Your Brain, Abbotts´s Nutrition Newsroom. 3/01/2017.

Traducción y Aportación:

Q.F.B. María de la Consolación Rodríguez de la Torre, Junio 2017.