

que es el deterioro cognitivo

es una disminución de las capacidades mentales de una persona en comparación con otras de su misma edad

2

. Se caracteriza por una pérdida de memoria u otras habilidades cognitivas como el lenguaje, la atención, el razonamiento o la percepción visual/espacial

1

alimentos que refuerzan al organismo para ayudar a prevenir el dterioro cognitivo

Editar consulta

Varios alimentos pueden ayudar a reforzar el organismo y prevenir el deterioro cognitivo:

1. Pescados grasos: El salmón, atún, sardinas y caballa son ricos en ácidos grasos omega-3, que protegen las células cerebrales y mejoran la función cognitiva

3

.

2. Frutas y verduras:

- Bayas: Arándanos, fresas y frambuesas son ricas en antioxidantes que ayudan a mantener las funciones cognitivas

3

.

- Vegetales de hoja verde: Espinacas, col rizada y acelgas contienen vitaminas, minerales y antioxidantes que protegen las células cerebrales

3

7

.

3. Frutos secos: Las nueces son ricas en vitamina E y compuestos neuroprotectores que contribuyen a una buena salud cerebral

3

.

4. Aceite de oliva: Contiene grasas monoinsaturadas y antioxidantes que ayudan a mantener sano el cerebro

3

.

5. Cacao: El chocolate negro con alto contenido de cacao mejora el flujo sanguíneo al cerebro y contribuye a la mejora de la función cognitiva

1

3

.

6. Aguacates: Están llenos de grasas saludables que nutren el cerebro y mejoran la circulación sanguínea

1

.

7. Huevos: Contienen colina, un nutriente que favorece la función cerebral

1

.

8. Brócoli: Rico en antioxidantes y vitamina K, esencial para la memoria

1

.

9. Cúrcuma: Tiene propiedades antiinflamatorias y puede mejorar la memoria

1

.

La clave está en seguir una dieta equilibrada, como la dieta mediterránea, que ha demostrado contribuir a preservar el rendimiento cognitivo y las funciones ejecutivas

4

. Es importante incluir una variedad de estos alimentos de manera regular para obtener los mejores resultados en la prevención del deterioro cognitivo.

Compartir

Reescribir

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/mild-cognitive-impairment/symptoms-causes/syc-20354578>