

¿MEJORAR LA MEMORIA? LOS ALIMENTOS MÁS EFECTIVOS BASADO EN LA EVIDENCIA CIENTÍFICA Y LOS ESTUDIOS RECIENTES, SON:

Alimentos ricos en ácidos grasos omega-3

- Pescados grasos como el salmón, atún y sardinas
- Nueces

Frutas y verduras ricas en antioxidantes

- Arándanos
- Fresas y otros frutos rojos
- Espinacas y brócoli

Otros alimentos beneficiosos

- Aguacate: Rico en grasas monoinsaturadas que mejoran la comunicación neuronal
- Huevos: Contienen colina, esencial para la función cerebral
- Chocolate negro: Alto en flavonoides que mejoran el flujo sanguíneo cerebral

Beneficios adicionales

- Los frutos secos y semillas aportan vitamina E, que protege las células cerebrales
- El té verde contiene polifenoles que pueden mejorar la memoria a largo plazo
- Los granos enteros proporcionan energía constante al cerebro y contienen vitaminas del grupo B

Incorporar estos alimentos en una dieta equilibrada y variada puede ayudar a mantener y mejorar la función cognitiva y la memoria. Consulte con su médico antes de iniciar nuevos hábitos.