

# 5 AYUDANTES BENEFICIOSOS PARA EL CEREBRO

## HIDRATOS DE CARBONO<sup>1,2</sup>



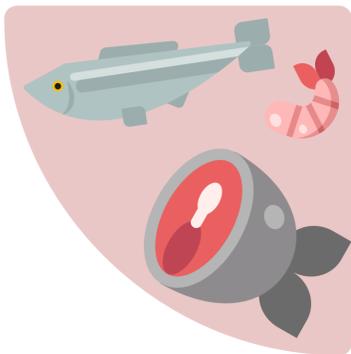
### ¿BENEFICIO?

LOS HIDRATOS DE CARBONO CONTRIBUYEN A MANTENER UNA FUNCIÓN CEREBRAL NORMAL CON UNA INGESTA DIARIA DE 130 G DE HIDRATOS DE CARBONO DE TODAS LAS FUENTES.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

POR EJEMPLO EN LAS LEGUMBRES O EN LOS CEREALES.

## ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3<sup>1,2</sup>



### ¿BENEFICIO?

EL DHA (ÁCIDO DOCOSAHEXAENOICO) ES UNO DE LOS PRINCIPALES ÁCIDOS GRASOS OMEGA-3. ESTE ÁCIDO GRASO OMEGA-3 CONTRIBUYE A MANTENER EL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL CEREBRO CON UNA INGESTA DIARIA DE 250 MG DE DHA.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

EN PESCADOS GRASOS (COMO EL SALMÓN, LAS SARDINAS O EL ATÚN...), ENTRE OTROS.

## VITAMINAS (COMO LA B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> Y C)<sup>1,2</sup>



### ¿BENEFICIO?

VITAMINAS COMO LA B<sub>1</sub>, B<sub>3</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub> Y LA VITAMINA C CONTRIBUYEN AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

LA VITAMINA B<sub>1</sub> LA PODEMOS ENCONTRAR EN LAS LEGUMBRES (COMO LOS GARBANZOS O LAS JUDÍAS); LA B<sub>3</sub> EN PESCADOS (COMO LAS SARDINAS O LA MERLUZA); LA B<sub>6</sub> EN LA CARNE (COMO LA DE CERDO O TERNERA), LA B<sub>12</sub> EN PRODUCTOS DE ORIGEN ANIMAL COMO EL HUEVO Y LA VITAMINA C EN FRUTAS Y VERDURAS (COMO LAS FRESAS O EL BRÓCOLI).

## AGUA<sup>1,2</sup>



### ¿BENEFICIO?

EL AGUA CONTRIBUYE A MANTENER LAS FUNCIONES FÍSICAS Y COGNITIVAS NORMALES, SIEMPRE QUE SE TENGA UNA INGESTA DIARIA DE AL MENOS 2 L DE AGUA AL DÍA.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRA?

PODEMOS BEBER AGUA DIRECTAMENTE PERO NO DEBEMOS OLVIDAR QUE EXISTEN ALIMENTOS QUE TAMBIÉN NOS APORTAN AGUA COMO EL MELÓN, LA SANDÍA, LA LECHUGA O EL PEPINO, ENTRE OTROS.

## MINERALES (COMO EL HIERRO, ZINC, MAGNESIO, POTASIO)<sup>1,2</sup>



### ¿BENEFICIO?

EL HIERRO Y EL ZINC CONTRIBUYEN A LA FUNCIÓN COGNITIVA NORMAL, Y ADEMÁS EL MAGNESIO Y EL POTASIO CONTRIBUYEN AL FUNCIONAMIENTO NORMAL DEL SISTEMA NERVIOSO.

### ¿DÓNDE SE ENCUENTRAN?

EL HIERRO LO PODEMOS ENCONTRAR EN LAS LEGUMBRES (COMO LAS LENTEJAS O LOS GARBANZOS) O BERBERECHOS; EL ZINC EN LA CARNE (COMO LA DE CERDO O TERNERA); EL MAGNESIO EN FRUTOS SECOS (COMO LAS ALMENDRAS O LAS NUECES); Y EL POTASIO EN FRUTAS (COMO EL PLÁTANO O MELÓN).

1. REGLAMENTO (UE) No 432/2012 DE LA COMISIÓN de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños.

2. Base de Datos Española de Composición de Alimentos (BEDCA). Disponible en: <https://www.bedca.net/bdpub/index.php>