

#### MÓDULO VI: ESTRATEGIAS DE NEUROAPRENDIZAJE

# SUPERALIMENTOS PARA EL CEREBRO

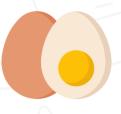




SALMÓN

**SALVAJE** 



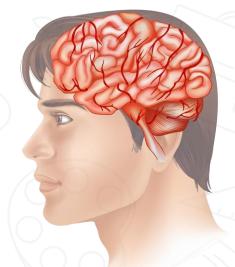


**HUEVOS** 



**VEGETALES VERDES** 





10 SUPER

**ALIMENTOS** 

**DEL CEREBRO** 



**AGUACATE** 



CÚRCUMA



**NUECES** 

Lic. Juan Carlos Fierro Montes, Psicólogo, Docente, Investigador, Activista de la educación, Coordinador de Neurociencias y Director de INAD

#### AGUACATE



Posee propiedades antioxidantes que ayudan a prevenir el envejecimiento y el deterioro precoz de nuestra salud cerebral. También contienen omega 3, esencial para proteger al cerebro del desgaste prematuro.





## ARANDANOS

Ayudan a evitar o retrasar enfermedades degenerativas del cerebro, como el alzhéimer.







## ACEITE DE COCO

Investigaciones afirman que el aceite de coco mejora la habilidad cognitiva.





Ayudan (sobre todo el potasio) a mantener la conductividad eléctrica del cerebro, así las señales entre las neuronas se producen de forma más rápida y por tanto, nos hacen pensar de forma más clara y responder así más velozmente.





#### HUEVOS

Principalmente las yemas de los huevos, son una fuente increíble de colina. La colina es un precursor de la acetilcolina, como ya hemos comentado, un neurotransmisor involucrado en ayudarnos a recordar cosas.



# SALWÓN SALVAJE

Los pescados son una fuente rica en fósforo que ayuda a fortalecer el cerebro, sobre todo, dándole un impulso a nuestra memoria.

Gracias a los ácidos grasos omega 3 que nuestro organismo es incapaz de producir.

Este superalimento ayuda a proteger nuestra salud cerebral tanto a la capacidad cognitiva como la memoria, por lo que se recomienda su consumo periódico, sobre todo, de los pescados azules.



## NUECES

Mejoran la memoria de trabajo, es decir, la que permite el almacenamiento a corto plazo de la información.





#### **CACAO**

Permite mejorar el flujo sanguíneo que llega al cerebro, lo que también favorece el mantenimiento de las habilidades cognitivas.





#### LIBROS RECOMENDADOS

