



Vida
Sana



**Rodrigo
Reyes**

Nutricionista

La ingesta de ciertos alimentos tiene una gran influencia en la bioquímica cerebral

Las personas que se alimentan de forma saludable y equilibrada tienen una mayor probabilidad de crecer y desarrollarse sanas y fuertes, tener más energía y una mayor concentración así como menos riesgo de padecer infecciones y enfermedades.

Dentro del grupo familiar, los más vulnerables son los niños y, como padres y madres, necesitamos conocer lo que precisan y qué combinaciones de alimentos son más saludables para ellos.

Nuestro cerebro es muy demandante en cuanto al consumo de energía. La ingesta de ciertos alimentos tiene una gran influencia en la bioquímica cerebral y en la función de las neuronas.

Muchos niños tienen dificultades a la hora de afrontar su jornada diaria, viven constantemente con cansancio, dificultades de concentración, problemas de conducta, ansiedad y problemas para dormir. Todas estas situaciones se pueden corregir significativamente con la alimentación; dándoles cierto tipo de nutrientes.

Los alimentos ayudan a desarrollar la estructura con la que se crea la inteligencia y habilidad para aprender, adaptarse y tener una vida más feliz y satisfactoria. Esta es la razón principal por la que una de las tareas más importantes como padre o madre es la de asegurar una nutrición óptima que estimule la capacidad inherente de los hijos por aprender.

¿Qué alimentos son buenos para la mente?

Para empezar, existen 5 alimentos esenciales que son fundamentales para el desarrollo cerebral: **carbohidratos de absorción lenta, ácidos grasos esenciales, fosfolípidos, aminoácidos, vitaminas y minerales**. Un consumo óptimo de cada uno de ellos es esencial para maximizar el potencial de nuestros hijos. También destaca **la glucosa**. Ésta se obtiene principalmente de los carbohidratos, como pan, arroz, pasta, galletas, leguminosas, frutas y verduras. Es una especie de gasolina que proporciona energía al cerebro para funcionar y, además, mejora el estado de ánimo. Entre los nutrientes más importantes están **las proteínas** que obtenemos de la carne, el pescado y el huevo. Sus aminoácidos intervienen en la formación de neurotransmisores, una especie de mensajeros que comunican las neuronas entre sí. Los **ácidos grasos esenciales** son grasas que el organismo no puede fabricar, por lo que debemos obtenerlos de la dieta. Ayudan a formar las células del organismo, regular el sistema nervioso, crear inmunidad y absorber nutrientes. Son vitales para el cerebro y la visión. Los omega-6 los encontramos en aceites vegetales, frutos secos, semillas y algunas verduras, en poca cantidad en alimentos de origen animal. Los omega-3 en semillas, frutos secos y pescados. Igualmente importantes son las **vitaminas del grupo B**, que se encuentran en la carne, el huevo, el queso, el pollo y las frutas y verduras, también intervienen en la formación de neurotransmisores. Por último, destacan 3 minerales: **el zinc**, presente en las leguminosas, la carne y los frutos secos, que agiliza la comunicación de las neuronas entre sí; **el calcio**, presente en la leche y sus derivados así como en los vegetales de color verde oscuro, que prepara las células del cerebro para el aprendizaje. Y, por último, **el fósforo**, que encontramos en los frutos secos y en los lácteos, y que aumenta la capacidad de memorización. En cuanto a los anti-nutrientes, es importante evitarlos. Están presentes en el azúcar refinado, las grasas saturadas, los aditivos alimentarios, los minerales tóxicos y los alérgenos alimentarios.

EXPERTO:

Rodrigo Reyes

Nutricionista

Licenciado en Nutrición y Técnico en Gastronomía.