



# 4 ALIMENTOS



*Que le hacen bien a tu memoria*

**CBT. NO 1 DR. LEOPOLDO RÍO DE LA LOZA,  
IXTAPALUCA**

Lo que comemos cada día afecta no solo a nuestra salud física, sino también a nuestras funciones cognitivas. Para que nuestro cerebro y el resto de nuestro organismo funcione correctamente necesitamos mantener una dieta variada y equilibrada.

**Tener un cerebro sano y funcionando correctamente nos ayudara a tener buena memoria e incluso a prevenir o retrasar enfermedades como el Alzheimer. Estos son los alimentos que serán tus mejores aliados para lograrlo:**

## DETERIORO COGNITIVO LEVE

Descripción general

- El deterioro cognitivo leve es un estadio intermedio entre el deterioro cognitivo esperado debido al envejecimiento normal y el deterioro más grave de la demencia. Se caracteriza por problemas de memoria, lenguaje, pensamiento o juicio.
- Es posible que el deterioro cognitivo leve aumente el riesgo de padecer demencia más adelante debido a la enfermedad de Alzheimer u otro trastorno neurológico.

### AGUACATE



Aunque tienen un alto contenido de grasas, es importante saber que éstas son monoinsaturadas, un tipo de grasas que mantiene a raya los niveles de azúcar en sangre. Además, también reducen la presión arterial (relacionada con el deterioro cognitivo).



### ARÁNDANOS O BAYAS



Los arándanos y muchos tipos de bayas contienen flavonoides y antioxidantes (antocianina, ácido cafeico, catequina y quercetina) que ayudan a reducir la inflamación y el estrés oxidativo del cerebro.



### CHOCOLATE NEGRO



El chocolate negro contiene cacao, que es rico en flavonoides, unas sustancias con efecto antioxidante y antiinflamatorio.

Los antioxidantes son especialmente importantes para la salud de nuestro cerebro, ya que éste es muy susceptible al estrés oxidativo, lo que contribuye al deterioro cognitivo relacionado con la edad y las enfermedades neurodegenerativas.



### CAFÉ



El café también es una buena fuente de antioxidantes, y su consumo se ha relacionado con una reducción del riesgo de deterioro cognitivo, así como de padecer enfermedad de Parkinson y enfermedad de Alzheimer.



**MTRA. MARICRUZ HERNÁNDEZ CABAÑAS**

• Unai Aso Poza. (2020). 16 alimentos saludables que mejoran tu memoria. 2021, de Psicología y Mente Sitio web: <https://psicologiymente.com/nutricion/alimentos-mejoran-memoria>