

12 ALIMENTOS PARA AYUDARTE A CONCENTRARTE

Mantenerse enfocad@ en el mundo de hoy puede ser un desafío. La tecnología presenta innumerables distracciones. El ping constante de tu teléfono inteligente, que lo alerta sobre la última notificación o mensaje de texto de las redes sociales, puede hacer que incluso la persona más concentrada se disperse.

Pero la tecnología no es la única culpable. El estrés puede aumentar el desafío. El envejecimiento también puede desempeñar un papel, ya que su capacidad para ignorar las distracciones puede disminuir a medida que envejece.

Lo que muchas personas pueden no darse cuenta es que la dieta puede influir en su capacidad de concentración. Ciertos alimentos proporcionan al cerebro la nutrición necesaria para ayudarle a concentrarse. Muchas personas recurren rápidamente al café para un impulso cognitivo. Sin embargo, una variedad de otras opciones pueden mejorar su capacidad de concentración, al tiempo que proporciona una gran cantidad de otros beneficios para la salud.

NUECES

Las nueces, contienen el nivel más alto de antioxidantes, que ayudan a promover la función cerebral. También contienen ácido alfa-linolénico, un ácido graso omega-3 de origen vegetal que es importante para la salud y el desarrollo del cerebro. Debido a que las nueces son relativamente altas en grasas y calorías, no se recomienda más de una onza por día.

ARÁNDANOS

Los arándanos también son ricos en antioxidantes, particularmente antocianina, que se ha demostrado que combate la inflamación y mejora las funciones cognitivas del cerebro. Los arándanos son bajos en calorías, pero altos en nutrientes como fibra, manganeso, vitamina K y vitamina C.

Cuando no estén en temporada, opte por arándanos secos o congelados.

SALMÓN

El salmón está lleno de ácidos grasos omega-3, una grasa esencial que puede retrasar el deterioro cognitivo y posiblemente reducir el riesgo de enfermedad de Alzheimer. También ayuda a combatir la inflamación, que se ha asociado con una disminución de la función cognitiva.

AGUACATES

Los aguacates son una gran fuente de ácidos grasos omega-3 y también contienen grasas monoinsaturadas, que apoyan la función cerebral y el flujo sanguíneo saludable al cerebro. Los aguacates también son ricos en vitamina E, un nutriente necesario para una salud cerebral óptima que puede retrasar la progresión de la enfermedad de Alzheimer. Al igual que las nueces, los aguacates son grasos y contienen muchas calorías. La porción recomendada es de aproximadamente 1/5 de un aguacate de tamaño regular.

ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA

El aceite de oliva virgen extra (AOVE) está cargado de antioxidantes, que se ha demostrado que mejoran los déficits de memoria y aprendizaje que se producen como resultado del envejecimiento y la enfermedad. También puede revertir el daño en el cerebro causado por el estrés oxidativo, un desequilibrio entre los radicales libres y las defensas antioxidantes del cuerpo. Es ideal para usar como una alternativa saludable a los aderezos procesados para ensaladas.

SEMILLAS DE CALABAZA

Las semillas de calabaza ricas en nutrientes son un refrigerio rápido y fácil al tiempo que proporcionan una nutrición adecuada para ayudar a promover el enfoque y la concentración.

Alto en antioxidantes y omega-3, las semillas de calabaza también son una rica fuente de zinc, un mineral esencial que promueve la función cerebral y ayuda a prevenir enfermedades neurológicas.

VERDURAS DE HOJA VERDE

Las verduras de hojas verdes oscuras, como la espinaca, la col rizada podrían ayudar a retrasar el deterioro cognitivo. Durante un período de

cinco años, examinaron la dieta y las capacidades cognitivas en adultos mayores. Vieron una disminución significativa en la tasa de deterioro cognitivo en aquellos que consumieron mayores cantidades de verduras de hojas verdes oscuras. Los investigadores también encontraron que los nutrientes, la vitamina K y el folato eran probablemente responsables de mantener el cerebro sano y preservar el funcionamiento.

HUEVOS

Los huevos son una buena fuente de proteínas, son ricos en omega-3 y contienen colina, un nutriente vital para el desarrollo del cerebro.

Los huevos también contienen B12, una vitamina que mantiene el cerebro y el sistema nervioso sanos.

YOGUR

El yogur contiene probióticos, a menudo conocidos como las bacterias "buenas" que ayudan a promover la salud digestiva, lo que puede conducir a un cerebro más saludable. El yogur también es rico en B12 y magnesio, dos nutrientes esenciales para la salud del cerebro.

HARINA DE AVENA

Los granos enteros proporcionan energía. La avena, la avena entera cocinada a fuego lento, no solo es un desayuno saludable, sino que también te hace sentir lleno, lo cual es importante ya que el hambre puede disminuir la concentración mental. Para una máxima claridad, pruebe un tazón de avena cubierto con nueces y arándanos.

CHOCOLATE AMARGO

El chocolate, que es un estimulante, puede proporcionarle un impulso de energía similar a una taza de café. El chocolate también es rico en antioxidantes que representan muchos de sus beneficios para la salud.

Solo recuerde elegir chocolate negro en lugar de una barra de chocolate con leche llena de azúcar.

TÉ DE MENTA

La hierba menta puede mejorar el rendimiento cognitivo y aumentar el estado de alerta, así como la calma. Disfrute de los beneficios para la salud preparando una taza caliente de té de menta o simplemente oliendo la hierba.

Agregue cinco gotas de aceite esencial de menta a un baño tibio o frótelo ligeramente en su piel.

