



BRAIN FOOD: Nutrientes para la salud cerebral y del estado de ánimo.

Te presento a continuación los nutrientes esenciales que no pueden faltar en tu dieta diaria para gozar de una mente lucida a nivel cognitivo, buen estado de ánimo, un funcionamiento óptimo del sistema nervioso y una secreción hormonal equilibrada:

Omega-3: Mejora la actividad de las células del cerebro, lo que produce un aumento de sustancias como la serotonina, la dopamina y la noradrenalina, responsables de las emociones, el humor y el bienestar, lo que permite prevenir y ofrecer asistencia en el tratamiento de la depresión. Alimentos altos en omega 3 son: pescado y mariscos (en especial, pescados grasos de agua fría, como salmón, caballa, atún, arenques, y sardinas). Nueces y semillas (como semillas de linaza, de chía y nueces negras). Alimentos fortificados (como ciertas marcas de huevos, yogurt, jugos, leche, bebidas de soja (soya) y fórmula infantil). Suplementación de aceite de Krill, el aceite de hígado de bacalao y el aceite de alga

Vitamina Complejo B: Las vitaminas B son solubles en agua, lo que significa que el cuerpo no las almacena. Por ello, tu dieta debe suplirlas todos los días.

- **B1 (tiamina).** La tiamina juega un papel esencial en el metabolismo al ayudar a convertir los nutrientes en energía. Las fuentes alimenticias más ricas incluyen carne de cerdo, semillas de girasol, germen de trigo (granos integrales), guisantes, nueces, maní, mariscos, uvas, papa con cáscara, ostras, arroz, sandía, mango, carne de res, semillas de calabaza, aguacate.
- **B2 (riboflavina).** La riboflavina ayuda a convertir los alimentos en energía y también actúa como un antioxidante. Los alimentos más ricos en riboflavina incluyen vísceras, carne de res, champiñones, levadura de cerveza, hojas verdes,

hígado de res, gallina y pavo, avena, almendras, huevo, quesos, mariscos, hojas de remolacha, semillas de calabaza.

- **B3 (niacina).** La niacina juega un papel en la señalización celular, el metabolismo y la producción y reparación del ADN. Las fuentes alimenticias incluyen pollo, atún, legumbres, granos integrales, pistachos, hongos, nueces, huevo, quesos, lentejas, aguacate, tofu
- **B5 (ácido pantoténico).** Como otras vitaminas B, el ácido pantoténico ayuda al cuerpo a obtener energía de los alimentos y también participa en la producción de hormonas y colesterol. El hígado, el pescado, levadura de cerveza y el aguacate, semillas de girasol, hongos, queso, salmón, maní, pistachos, huevos, avellanas, castaña de cajú, carne de pollo y de pavo, aguacate, ostras, mariscos. lentejas, brócolis, calabaza, fresas, leche.
- **B6 (piridoxina).** La piridoxina participa en el metabolismo de los aminoácidos, la producción de glóbulos rojos y la creación de neurotransmisores. Los alimentos más ricos en esta vitamina son los garbanzos, el salmón y las patatas.
- **B7 (biotina).** La biotina es esencial para el metabolismo de los carbohidratos (protege diabetes tipo 2) y las grasas y regula la expresión genética, además de ser un componente muy importante para la salud de la piel, cabellos y uñas, porque contribuye a su hidratación y fortalecimiento. La levadura, los huevos, el salmón, el queso, plátanos, frutos secos, champiñones, el hígado, plátano, pollo, papa con cáscara, avellanas, camarones, tomate, nuez, aguacate, mango, semillas de girasol, sandía, tomate, melón, maní, legumbres, salvado de trigo, almendra, salvado de avena, nueces, castaña de cajú, acelga, zanahoria, batata dulce o camote, aguacate o palta, cebolla, papaya, lechuga.
- **B9 (Acido fólico).** El folato es necesario para el crecimiento celular, el metabolismo de los aminoácidos, la formación de glóbulos rojos y blancos, la división celular adecuada, estimula la producción de sangre y células que transportan oxígeno en el organismo, evitando el cansancio frecuente y la anemia. Además de ser un nutriente muy importante para el desarrollo fetal en la gestación. Se puede encontrar en alimentos como verduras de hoja verde (espinaca, acelga, etc.), carne

de res, legumbres y cereales integrales, brócoli, levadura de cerveza, col de bruselas, aguacate, tofu, papaya, brócoli, tomate, almendras, arroz, plátano, mango, kiwi, naranjas, coliflor, melón.

Vitamina B12: También conocida como cobalamina, es clave para la formación de glóbulos rojos y ADN, y colabora en el desarrollo del sistema nervioso. La B12 en fuentes animales como carnes, huevos, mariscos y lácteos han sido suplementados con esta bacteria que posteriormente se sintetiza en B12 en el intestino del animal. Se sugiere suplementación directa de esta vitamina para asegurar el consumo de la dosis sugerida (2 g semanalmente), ya que personas con dieta omnívora también pueden presentar déficit.

Vitamina C (Antioxidante): conocida como ácido ascórbico, en el cuerpo actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres, para producir colágeno y mejora la absorción del hierro, y a nivel mental previene cuadros depresivos. (Cantidad recomendada en hombres adultos 90 mg y mujeres adultas 75 mg). Las frutas y verduras son las mejores fuentes de vitamina C son frutas cítricas (por ejemplo: naranjas y pomelos/toronjas) y sus jugos, así como pimientos rojos y verdes y kiwi, el brócoli, fresas, melón, papas horneadas y tomates.

Vitamina E (Antioxidante): Actúa como antioxidante, al ayudar a proteger las células contra los daños causados por los radicales libres. Estimula el sistema inmunitario a fin de que éste pueda combatir las bacterias y los virus que lo invaden. Ayuda a dilatar los vasos sanguíneos y evitar la formación de coágulos de sangre en su interior y a nivel mental ayuda a preservar la salud del cerebro y sus funciones, además de prevenir o retardar la disminución de las funciones mentales y la enfermedad de Alzheimer. (Cantidad diaria recomendada por adulto es de 15 mg.) Fuentes de vitamina E son los frutos secos (como maní, avellanas y, en especial las almendras) y las semillas (como las semillas de girasol) por excelencia. Las hortalizas de hojas verdes, como la espinaca y el brócoli.

Magnesio: regula la función de los músculos y el sistema nervioso, los niveles de azúcar en la sangre, y la presión sanguínea. Además, ayuda a formar proteína, masa ósea y ADN (el material genético presente en las células). Algunos síntomas de deficiencia de magnesio son la pérdida del apetito, náuseas, vómitos, fatiga y debilitamiento. La insuficiencia extrema de magnesio puede causar entumecimiento, hormigueo, calambres musculares, convulsiones, cambios anímicos y anomalías en el ritmo cardíaco. (Cantidad diaria sugerida en hombres adultos: 400-420 mg/ mujeres adultas: 310-320 mg). Fuentes de magnesio son legumbres, nueces, semillas, cereales integrales, hortalizas de hojas verdes (como la espinaca, acelga, etc.), leche, yogur y algunos productos lácteos.

Zinc: El cuerpo también usa el zinc para producir ADN (el material genético de las células) y las proteínas. (Cantidad sugerida para hombre adulto es 11 mg y mujer adulta 8 mg) Alimentos que son conocidas por buenas fuentes de zinc son las ostras, carne, pescado, aves, mariscos, como cangrejos y langostas, frijoles, nueces, cereales integrales, huevos y productos lácteos también aportan zinc. La deficiencia de zinc ocasiona también la caída del cabello, diarrea, retraso en el crecimiento y falta de apetito, pérdida de los sentidos del gusto y el tacto a cualquier edad. En los adultos mayores, la deficiencia de zinc puede retardar la cicatrización y ocasionar problemas para pensar, razonar y recordar.

Resveratrol: El resveratrol es un fitonutriente, un compuesto de base vegetal presente de forma natural en el vino rojo, las uvas, las bayas y las nueces. Sus propiedades antioxidantes protegen las células del cerebro y demás componentes de las células del daño oxidativo. Tiene la capacidad de ayudar a destruir células anormales, prevenir enfermedades vasculares y ayudar a prevenir trastornos cerebrales, como la demencia. Fuentes de resveratrol son los Arándanos, uvas moradas, pasas, maní, pistacho y chocolate negro.

Curcumina: Es el compuesto activo de la curcumina, raíz familia del jengibre. Conocido por su poder antiinflamatorio, también ha sido probada clínicamente para ayudar a la función cerebral mediante el apoyo a la salud de las

neuronas del cerebro. Una hormona particular llamada BDNF es una hormona de crecimiento crítica que opera en el cerebro. Ciertos trastornos cerebrales, como el Alzheimer, se han relacionado con niveles reducidos de BDNF. Los científicos están entusiasmados de saber que la **curcumina tiene el poder de aumentar los niveles de BDNF, por lo que apoya una mejor función cognitiva (Neurogénesis).**

Flavonoides, Antocianina y Polifenoles: Antioxidantes, protegen las paredes de los diferentes vasos sanguíneos, revitalizar la memoria, mejorar el estado de ánimo, previene el envejecimiento celular, antitumoral y combatir los distintos grados de anemia. Los encuentras en las cerezas, moras, uvas rojas, ciruelas, sandía, maíz morado, legumbres negras y rojas, repollo morado, berenjenas, bayas goji, arándanos, calafate, maqui.

Quercetina: La quercetina puede atravesar la barrera hematoencefálica y ejercer efectos contra el Alzheimer. Suprime procesos neuro-inflamatorios. Estimula la regeneración de las neuronas. Retrasa el deterioro cognitivo, mejorara el aprendizaje, la memoria y el procesamiento de la información.

Betacarotenos (Carotenoides: luteína y la zeaxantina): Acción antioxidante, antiinflamatorio, inhibe la formación de células tumorales, regulador de la función inmune, protectora frente al deterioro cognitivo y la muerte neuronal. Las encuentras en verduras de color amarillo, naranja y verde, como las zanahorias, las espinacas y el kale o col rizada.

Teobromina: Estimula el sistema nervioso central y a los músculos cardíacos, es una sustancia que da sensación de bienestar, ya que estimula la hormona serotonina mejorando el humor y aliviando el estrés. La encuentras en el Cacao orgánico de más alta pureza (Chocolate negro de 75% a 100% puro)

Triptófano: El triptófano es un aminoácido esencial para la formación y manutención de los músculos y para la producción de serotonina y melatonina, compuestos que actúan en el sistema nervioso, ayudando a regular el humor, sueño, memoria y apetito, siendo usado en el tratamiento y en la prevención de la depresión, ansiedad, insomnio y en el

proceso de adelgazamiento. Por ser un aminoácido esencial, es decir, que el organismo no logra producirlo, el triptófano debe ser obtenido a partir de la ingesta de alimentos como chocolate amargo, nueces, huevos y almendras, tofu, salmón, nuez de Brasil, plátano, quesos, espinaca, pistacho.

Documento de PsicoNutricion desarrollado por la Psicóloga Integrativa

Paulina Naranjo C, con el objetivo de apoyar complementariamente los

Tratamientos Psicoterapéuticos que esta ofrece.

CONTÁCTAME

www.paunaranjo.com

@BeHealing.Om

Om.behealing@gmail.com