

# Alimentos QUE FAVORECEN LA SALUD CEREBRAL



- 1 Sigue patrones dietéticos saludables como la **Dieta Mediterránea** o la **Dieta MIND**.
- 2 Consume al menos **2 raciones diarias de verduras y hortalizas**, especialmente aquellas de hoja verde y crucíferas (como brócoli, coliflor o las distintas variedades de col). Aportan folatos, polifenoles, vitamina K y carotenoides.
- 3 Consume **2 raciones al día de fruta entera** y procura incluir uvas, arándanos u otras bayas y cítricos (como naranja, mandarina, pomelo, etc.) que son ricas en polifenoles y antioxidantes.
- 4 Consume al menos **3 raciones de pescado semanales**, de las cuales 2 o más sean de pescado azul (como sardina, caballa, salmón, etc.), que aportan ácidos grasos omega-3 y vitaminas del grupo B.
- 5 Utiliza el **aceite de oliva virgen extra** como principal grasa para el cocinado y aliño de alimentos, por su aporte en antioxidantes, polifenoles y ácidos grasos monoinsaturados e incluye otros alimentos ricos en grasas saludables, como los **frutos secos y semillas** (un puñado al día). Los frutos secos y semillas aportan ácidos grasos poliinsaturados, polifenoles, además de vitaminas del grupo B y minerales como el zinc y el selenio.
- 6 Incluye de **1 a 2 raciones al día de lácteos naturales o fermentados**: como leche, queso fresco o yogur natural sin azúcar. Aportan vitaminas del grupo B, vitamina D y, las opciones fermentadas como el yogur, también probióticos.
- 7 Consume al menos **tres raciones al día de cereales o derivados** (como pan, pasta, arroz, avena, etc.), dando prioridad a variedades integrales. Aportan fibra, además de vitaminas del grupo B y minerales como el zinc o selenio.
- 8 Consume de **3 a 4 raciones semanales de legumbres** (como lentejas, garbanzos alubias, etc.). Aportan fibra, además de vitaminas del grupo B y minerales como el zinc o selenio.
- 9 Incluye de **3-5 raciones a la semana de carne de ave y huevos**, que aportan vitaminas del grupo B y zinc, intentando consumir al menos 4 huevos a la semana por su aporte de colina y carotenoides. La carne de ave es preferible frente a la carne roja por su menor contenido en ácidos grasos saturados.
- 10 **Reduce la sal y el azúcar** que añades a tus platos e intenta priorizar las preparaciones en casa frente a los alimentos ya preparados y los ultraprocesados.

