

Plan de alimentación

CEREBRO SALUDABLE:
Neurobiología aplicada al autocuidado

Por: Vanessa Morales

NUTRICIÓN NEUROBIOLÓGICA

Calorías y consumo diaria

¿Cuánta energía consume el cerebro diariamente?

Energía Total	Total Calorías
Consume el 20% de la energía total diaria en estado de reposo	260–400 kcal al día



Recomendaciones nutricionales

¿Qué hace realmente “saludable” al cerebro?

- **Grasas saludables:** pescados grasos (salmón, atún, carite), nueces, semillas, aceite de oliva (ayudan a la estructura neuronal)
- **Micronutrientes:** vitaminas del grupo B, vitamina E, magnesio, hierro, zinc, presentes en verduras, legumbres, huevos, frutas.
- **Hidratación** adecuada.
- **Actividad física, sueño y manejo del estrés**, que también son clave para la salud cerebra

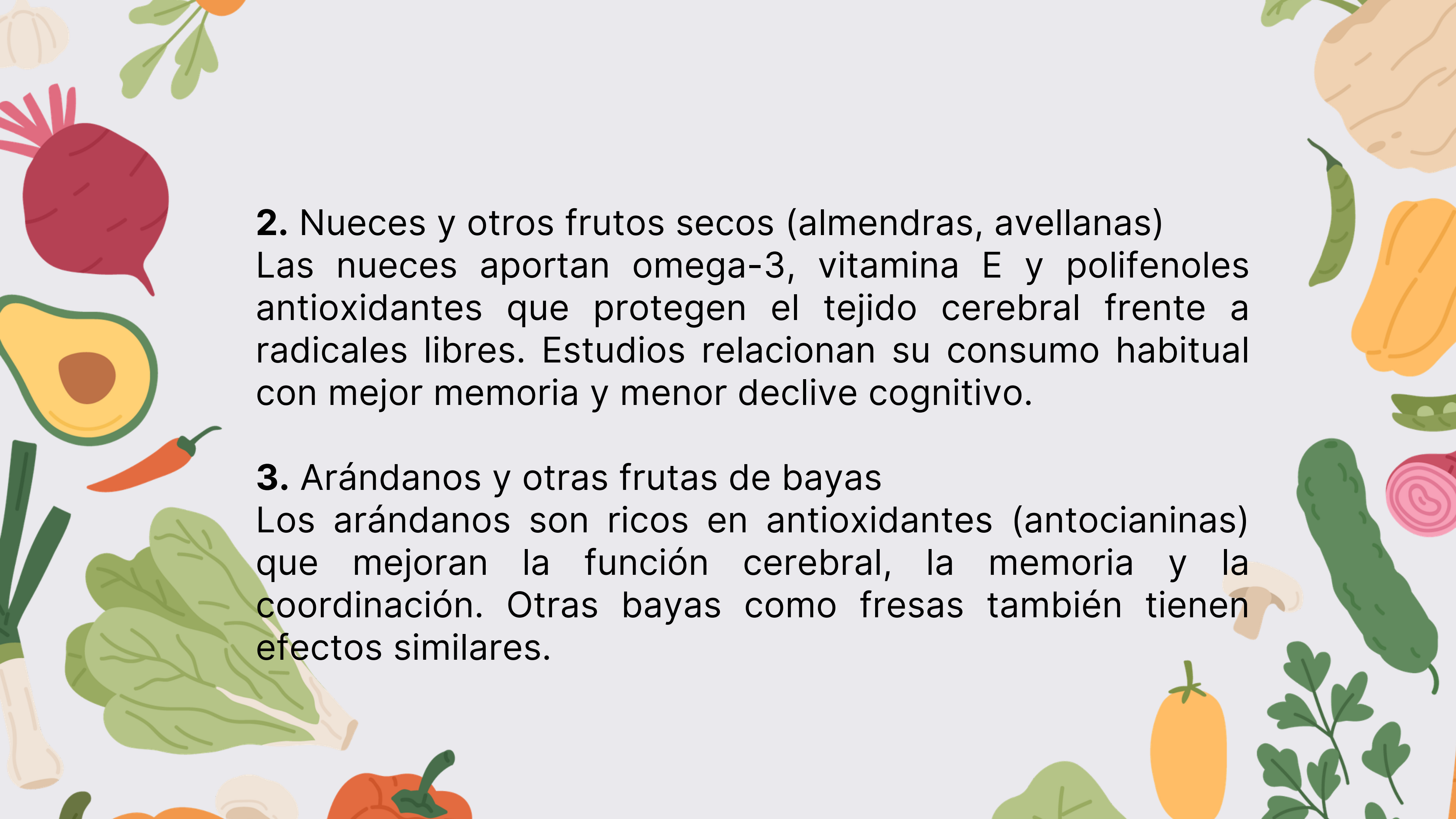




Empieza hoy con el **cambio**

Aquí tienes un listado de los **10 alimentos más importantes para mantener el cerebro saludable**, basados en la evidencia nutricional actual sobre nutrientes clave como omega-3, antioxidantes, vitaminas B y compuestos neuroprotectores:

1. Pescado rico en omega-3 (salmón, sardinas, caballa)
Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para la estructura de las membranas celulares cerebrales y para la transmisión de impulsos nerviosos. Su consumo regular mejora la comunicación entre neuronas y reduce el riesgo de deterioro cognitivo.



2. Nueces y otros frutos secos (almendras, avellanas)

Las nueces aportan omega-3, vitamina E y polifenoles antioxidantes que protegen el tejido cerebral frente a radicales libres. Estudios relacionan su consumo habitual con mejor memoria y menor declive cognitivo.

3. Arándanos y otras frutas de bayas

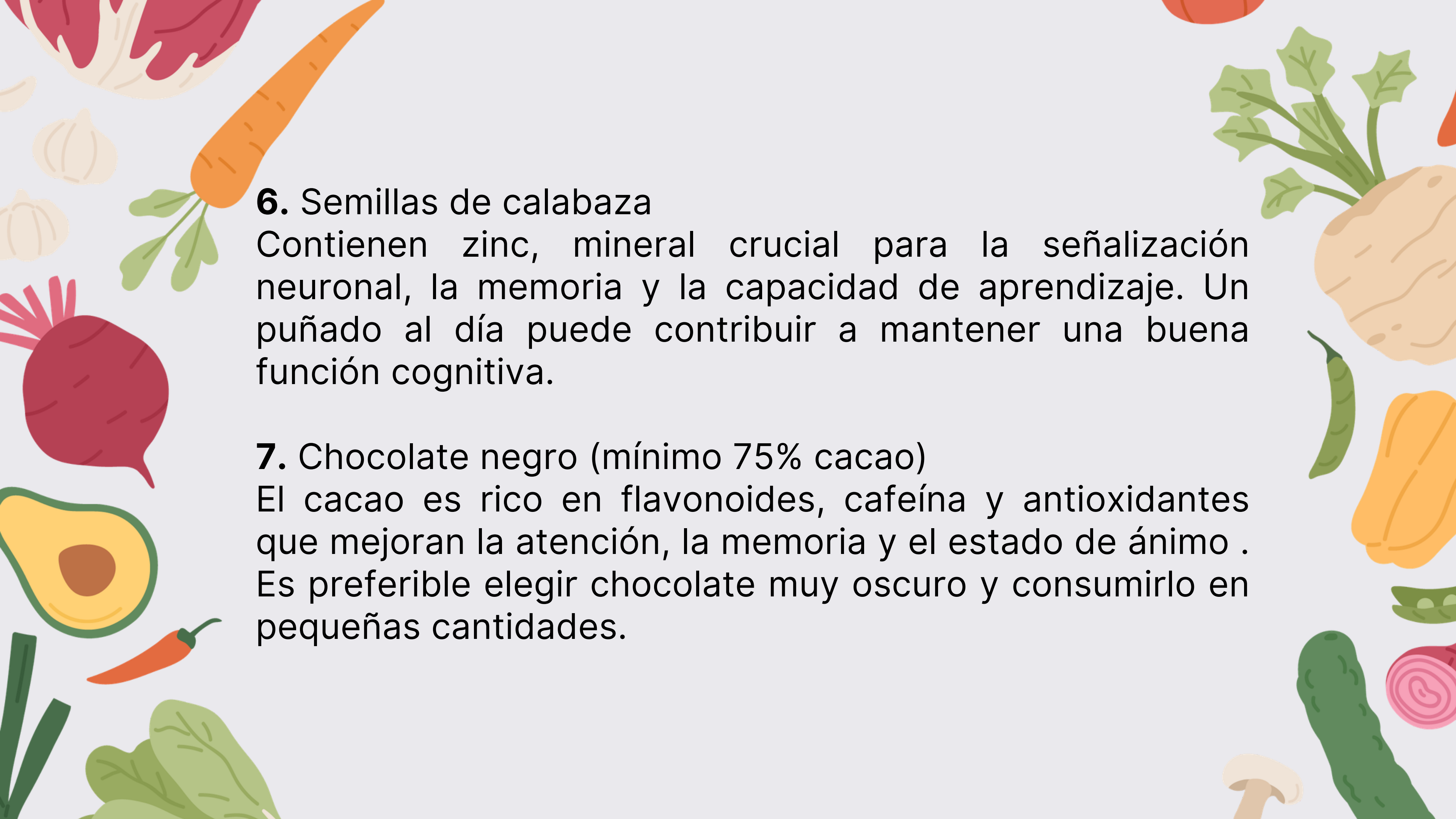
Los arándanos son ricos en antioxidantes (antocianinas) que mejoran la función cerebral, la memoria y la coordinación. Otras bayas como fresas también tienen efectos similares.

4. Verduras de hojas verdes (espinacas, brócoli, kale)

Aportan vitamina K, folato, vitamina C y antioxidantes que ayudan a preservar la memoria y reducir el riesgo de demencia. El brócoli, por ejemplo, contiene compuestos que favorecen la salud neuronal.

5. Huevo

Los huevos son una fuente importante de colina, un nutriente clave para la producción de acetilcolina, neurotransmisor relacionado con la memoria y el aprendizaje. También contienen vitaminas B6, B12 y folato, esenciales para el sistema nervioso.

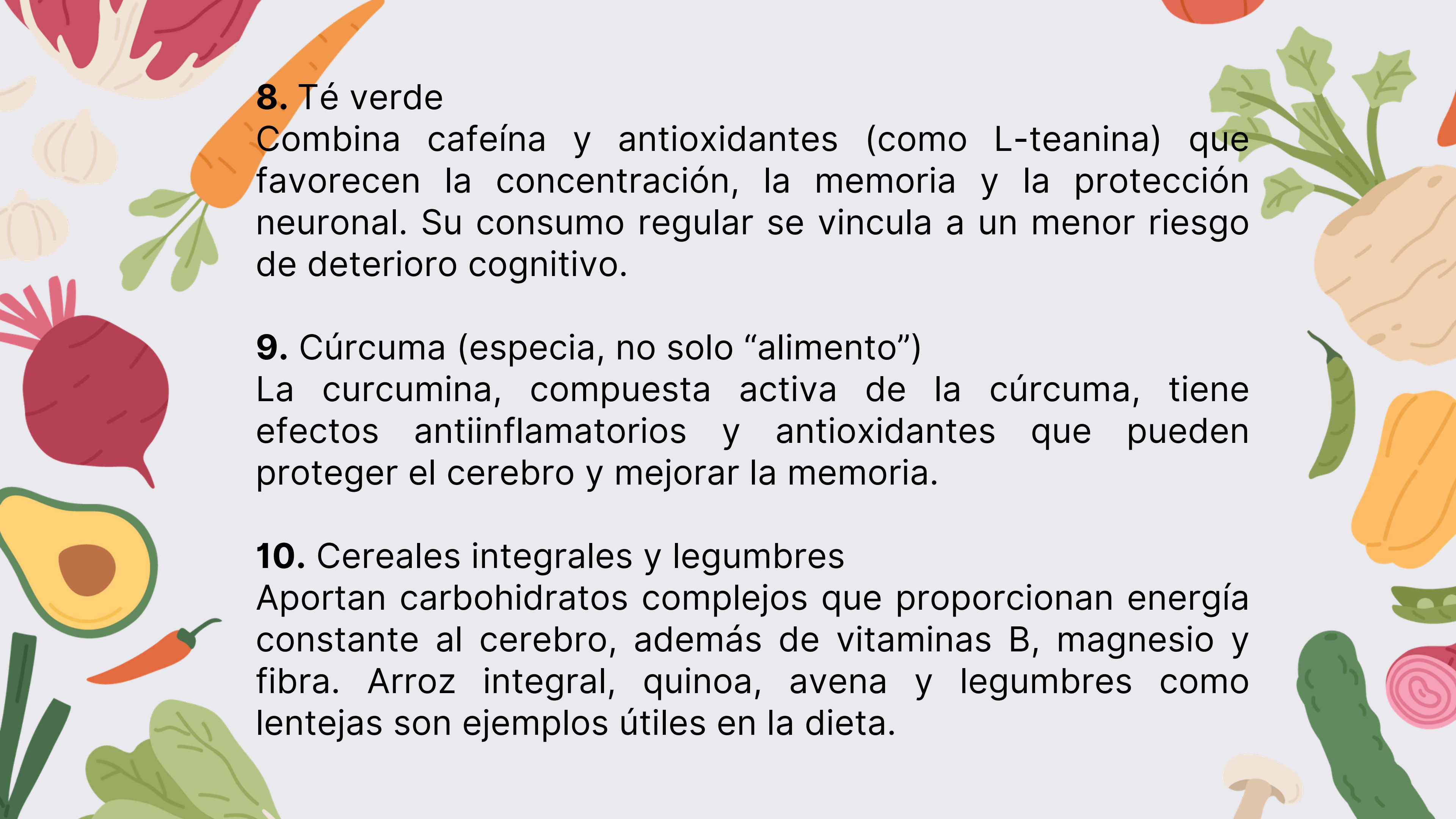


6. Semillas de calabaza

Contienen zinc, mineral crucial para la señalización neuronal, la memoria y la capacidad de aprendizaje. Un puñado al día puede contribuir a mantener una buena función cognitiva.

7. Chocolate negro (mínimo 75% cacao)

El cacao es rico en flavonoides, cafeína y antioxidantes que mejoran la atención, la memoria y el estado de ánimo. Es preferible elegir chocolate muy oscuro y consumirlo en pequeñas cantidades.



8. Té verde

Combina cafeína y antioxidantes (como L-teanina) que favorecen la concentración, la memoria y la protección neuronal. Su consumo regular se vincula a un menor riesgo de deterioro cognitivo.

9. Cúrcuma (especia, no solo “alimento”)

La curcumina, compuesta activa de la cúrcuma, tiene efectos antiinflamatorios y antioxidantes que pueden proteger el cerebro y mejorar la memoria.

10. Cereales integrales y legumbres

Aportan carbohidratos complejos que proporcionan energía constante al cerebro, además de vitaminas B, magnesio y fibra. Arroz integral, quinoa, avena y legumbres como lentejas son ejemplos útiles en la dieta.

Distribución de alimentos

¡Haz tu plan!

	Alimentos
Desayuno	
Media mañana	
Almuerzo	
Media tarde	
Cena	

Selección de alimentos

Alimentos	Selección	Forma de preparación

Semana n.º _____

Fechas: _____

Calendario semanal

plan nutricional

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Desayuno							
Media mañana							
Almuerzo							
Merienda							
Cena							

Recomendaciones para tus planes nutricionales

Recomendación

Seguir un patrón de tipo mediterráneo/MIND (más vegetales, frutos secos, legumbres, pescado y aceite de oliva).

Recomendación

Limitar carnes rojas, grasas saturadas, fritos y ultraprocesados.

Recomendación

Combinar esta dieta con actividad física regular y sueño adecuado.





📍 @neuroestilo

✉ neuroestiloencuentro@gmail.com

🌐 www.neuroestilo.com

☎ (58) 414-1304645