Los mejores alimentos para el cerebro de los niños

¿Quiere que a su hijo le vaya mejor en la escuela? Tome una mirada cercana a la dieta. Ciertos alimentos ayudan a impulsar el crecimiento del cerebro en los niños, además de mejorar sus funciones, la memoria y la concentración. De hecho, el cerebro es un órgano muy hambriento: es el primero de los órganos del cuerpo en absorber los nutrientes de los alimentos que comemos. Con la comida chatarra el cerebro ciertamente sufre, mientras que estos superalimentos ayudarán a los niños a sacar el máximo de provecho en la escuela.

Avena

La avena proporciona un excelente combustible para el cerebro, primordial y necesario a primera hora de la mañana. Cargada de fibra, la avena alimenta el cerebro de un niño durante toda la mañana en la escuela. La avena además es una buena fuente de vitaminas E y B, potasio y zinc, los cuales fomentan que el cuerpo y el cerebro funcionen a plena capacidad.

Porotos

Los porotos proporcionan energía a partir de proteínas y carbohidratos complejos, además de muchas vitaminas y minerales. Son un excelente alimento para el cerebro ya que mantienen la energía y el nivel de pensamiento de los niños al máximo durante toda la tarde si los disfrutan con el almuerzo. Los porotos también contienen ácidos grasos omega 3, específicamente ALA, importante para el crecimiento y la función del cerebro.

Bayas

Frutillas, arándanos, moras: en general, cuanto más intenso el color, más nutrición. Los estudios han demostrado una memoria mejorada con el consumo de zumos naturales de arándanos y frutillas; también puede comerlos enteros para obtener un paquete más nutritivo. Además las semillas de las bayas son una buena fuente de grasas omega-3 (ALA).

Pescados grasos

Los pescados grasos como el salmón, atún, sardinas y jurel son una excelente fuente de ácidos grasos omega-3 DHA y EPA, que son esenciales para el crecimiento y la función del cerebro. Investigaciones recientes han demostrado que las personas que consumen más de estos ácidos grasos en su dieta tienen mentes más agudas y obtienen mejores resultados en las pruebas de habilidades mentales.

Verduras de colores

Los tomates, las batatas (camote), el zapallo, las zanahorias, las espinacas... las verduras con colores intensos y profundos son las mejores fuentes de antioxidantes para mantener las células cerebrales fuertes y saludables.

Huevos

Los huevos son bien conocidos como una gran fuente de proteínas, pero las yemas de huevo también contienen colina y lecitina, los cuales ayudan al desarrollo de la memoria y la función de los neurotransmisores. Procure que las yemas siempre queden blanditas (huevito a la copa).

Yogurt

Repleto de proteínas, contiene calcio, fosforo, vitamina D y vitaminas B, las cuales son esenciales para el crecimiento del tejido cerebral, los neurotransmisores y las enzimas. Brinda un buen aporte de flora bacteriana, proteínas y carbohidratos, la fuente de energía preferida para el cerebro.

Maní

El maní y la mantequilla de maní (natural) son una buena fuente de vitamina E, potente antioxidante que protege las membranas nerviosas. Contienen además tiamina para ayudar al cerebro y al sistema nervioso a utilizar la glucosa como energía, y son ricos en niacina (vitamina B3) componente reconocido como clave en el desarrollo y la viabilidad neuronal.

Carne magra de vacuno

El hierro es un mineral esencial que ayuda a los niños a mantenerse con energía y concentrarse en la escuela. La carne es una de las fuentes de hierro que mejor se absorbe. De hecho, se ha demostrado que solo 30 gramos de carne de res al día ayudan al cuerpo a absorber el hierro de otras fuentes. La carne también contiene zinc, que ayuda con la memoria.

Granos integrales

El cerebro necesita un suministro constante de glucosa, y los alimentos de granos integrales lo proporcionan en abundancia. Contienen vitaminas B, que nutren un sistema nervioso saludable, y su fibra ayuda a regular la liberación de glucosa en el cuerpo.

Nueces

Cuando se trata de frutos secos para el cerebro, las nueces son uno de los mejores. Son ricas en DHA, ácidos omega-3 poliinsaturados, polifenoles y vitamina E. Los estudios muestran que comer nueces mejora significativamente las habilidades de aprendizaje y la memoria, y al mismo tiempo reducen la ansiedad.

Fuentes: https://www.webmd.com/parenting/features/brain-foods-for-children#1
https://www.nutrafeliz.cl/los-5-frutos-secos-para-la-concentracion-y-la-memoria/

Puede encontrar recetas de snack saludables con estos nutritivos alimentos para pequeños genios en página 22.