



Alimentos para concentrarte

Descubre los alimentos que ayudan a la concentración

De Damn — Miércoles, 06 de Enero del 2021 a las 13:54

La mayoría de nosotros tenemos momentos en los que perdemos la concentración con mucha facilidad. Sin embargo, si esto se ha convertido en un problema para ti, intenta hacer pequeños cambios en tu dieta diaria. La comida, por sorprendente que parezca, **está relacionada con la función cerebral**.

La concentración juega un papel importante cuando queremos ser productivos. Cuanto más distraídos estamos, más fallamos en completar las tareas diarias en el trabajo o la escuela. Afortunadamente, la comida tiene una gran influencia en este sentido y **puedes concentrarte más fácilmente con solo comer las frutas y verduras adecuadas**.

A continuación, compartimos contigo una lista de 5 alimentos que te ayudarán a concentrarse más fácilmente:

1. Aguacate

El aguacate es una de las frutas más saludables que puedes comer. También se considera un alimento que apoya y mejora la actividad cerebral. Aunque contiene grasas, son monoinsaturadas y ayudan a regular el azúcar en sangre. El aguacate contiene ácido fólico y *vitamina K*, una vitamina que apoya la memoria y la concentración, mejorando así las funciones cognitivas.

2. Brócoli

Otro alimento muy beneficioso para el cerebro es el brócoli. Debido a la alta cantidad de vitamina K en su composición, logra mejorar la memoria y apoyar la salud del cerebro, además contiene glucosinatos, compuestos que apoyan el poder cerebral y las funciones cognitivas.

3. Frijoles negros

Los frijoles negros son una fuente de proteínas muy importante en comparación con otros alimentos. También contiene un alto nivel de ácido fólico y magnesio, un complejo ideal para personas que padecen una enfermedad llamada *Alzheimer*. De esta forma contribuye al desarrollo y mejora de las funciones cerebrales.

4. Arándanos

El consumo de arándanos mejora la *memoria espacial*, debido a los flavonoides en la composición de la fruta. Estos compuestos en los arándanos reducen la inflamación y protegen al cerebro de ciertas enfermedades que pueden desarrollarse debido a la inflamación. Los



Recetus - Alimentos para concentrarte

Tu comunidad de cocina

recetus.com

arándanos también contienen vitamina K y ácido gálico, que protegen el cerebro contra la degeneración.