



Alimentos que aumentan la concentración

Tras las vacaciones y descanso, toca volver a la rutina y dar lo mejor de nosotros mismos en el trabajo o colegio. Necesitamos sentirnos con energía y con la **mente bien despejada y enfocada** de cara a cumplir con las múltiples tareas y deberes que nos esperan... Para ello una dieta que potencie **alimentos que aumentan la concentración**, evite grasas hidrogenadas *trans* y altibajos de azúcar en sangre, junto con también un buen descanso, serán fundamentales.

Por un lado, el aporte de diferentes verduras de hoja verde, crucíferas, frutas, y cereales integrales como la **avena sin gluten** no pueden faltar en la cocina y despensa de casa. Se trata de un cereal rico en **complejo B y fósforo**, esenciales para el sistema nervioso, además de ser una excelente fuente energética **estable en sangre**, sin provocar picos de glucemia aportando a su vez saciedad

durante más tiempo. Consigue potenciar y mejorar la memoria y concentración además de poseer un efecto anti-estrés. Ideal a consumir en forma de copos en [porridges](#), batidos o [cremas](#) así como en harina para hacer panes o dulces caseros.

Por otro lado, dado que el 50% del peso en seco de nuestro cerebro es grasa, unas de las bases alimentarias para garantizar su buen funcionamiento son el aporte de grasas buenas, especialmente de cara a garantizar una buena **comunicación neuronal**.

Fuentes de **Omega 3** de poder neuroprotector como son las semillas, principalmente las de **chía y de lino**, así como las de **sésamo y de cáñamo**, son auténticas aliadas de la salud de nuestro cerebro con función **antiinflamatoria**, además de ser ricas en proteínas vegetales y minerales como el calcio y magnesio, entre otros. Es recomendable usarlas **molidas** para que asimilemos bien sus propiedades, **mejor hacerlo en pequeñas cantidades** para que no se oxiden y añadirlas en batidos, cremas, o espolvoreadas encima de platos dulces y/o salados.

Otra opción es usar sus **aceites**, el de lino por ejemplo encima de una tostada o como aliño en una ensalada, ya que su uso debe ser exclusivamente en frío, es decir **en crudo**, sin calentarlo ni usarlo para salteados u horneados. En ese caso, evitamos transformar algo beneficioso para nuestra salud en algo perjudicial y oxidado, de carácter cancerígeno...De allí también la recomendación de **guardar estas semillas molidas y aceites siempre en nevera**.

Otra excelente fuente de grasa saludable son los **frutos secos** como las **nueces de Brasil y almendras**, así como también el **aceite de oliva virgen** rico en omega 9 y los **aguacates**, ricos además en **vitamina E** de alto poder antioxidante.

Los **antioxidantes** son otros grandes aliados de nuestro

cerebro. El **té verde Matcha** contiene un aminoácido neuroprotector llamado *L-teanina* que mejora nuestra **memoria y actividad cerebral** además de retrasar el envejecimiento cerebral y celular con efecto anti-aging. El **cacao 70% negro y amargo**, es otro alimento estimulante, rico en diversos tipos de polifenoles y flavonoides que le confieren virtudes vasodilatadoras y antiinflamatorias, que ayudan a mejorar las funciones cognitivas de **aprendizaje y memoria, así como el estado anímico**. Ambos a tomar en forma de [bebida caliente](#) o fría caliente con bebida de avena , o como [pudding](#), batido, [helado](#) o postres, siempre que no lleven azúcares dañinos.

Otro alimento estrella son los **arándanos**, de alto poder antioxidante y antiinflamatorio, sus polifenoles regulan la comunicación neuronal. Gracias a sus antocianinas mejoran el **rendimiento intelectual, concentración y resistencia al estrés** además de ejercer una función **protectora neuronal del hipocampo** (estructura clave para la memoria). Crudos y frescos, congelados o deshidratados, pueden adoptar la forma de [mermelada](#), batido, zumos, [postres](#) o [snack saludable](#), de cualquier manera, están exquisitos!

Que no falten tus deliciosos aliados para una **brillante vuelta al cole!**

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Septiembre 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)