

# Alimentación y salud cerebral

El cerebro también se cuida desde el plato. Ciertos patrones de alimentación se asocian a un mejor mantenimiento de la función cognitiva con la edad, dentro de un estilo de vida saludable.

## QUÉ INFLUYE



### Función cognitiva

La alimentación acompaña el cuidado del cerebro a largo plazo.



### Omega-3

Presente en el pescado azul, relevante para el cerebro.



### Antioxidantes

Vegetales y fruta aportan compuestos protectores.



### Salud vascular

Lo que cuida el corazón también cuida el cerebro.



### Azúcar estable

Evitar picos frecuentes de azúcar en sangre.



### Estilo de vida

Ejercicio, sueño y vida social también influyen.

Ningún alimento por sí solo previene el deterioro cognitivo. Lo que se asocia a un mejor envejecimiento cerebral es un patrón global de vida saludable. Esta ficha es divulgativa y no sustituye la valoración médica.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.

# Cómo cuidar el cerebro

Estas orientaciones generales acompañan la salud cognitiva a largo plazo, dentro de un estilo de vida saludable.

## ORIENTACIONES GENERALES



### Pescado azul

Fuente de omega-3, con regularidad.



### Vegetales y fruta

Ricos en antioxidantes protectores.



### Grasas saludables

Aceite de oliva y frutos secos como referencia.



### Cuidar el corazón

La salud vascular protege también al cerebro.



### Estímulo mental

Mantener la mente activa forma parte del cuidado.



### Ejercicio y sueño

El movimiento y el descanso influyen en la cognición.

Esta ficha es divulgativa. El patrón mediterráneo y un estilo de vida saludable se asocian al cuidado cognitivo, pero no garantizan la prevención. Cualquier preocupación sobre la memoria debe consultarse con un profesional.

Material educativo. Las fuentes alimentarias son orientativas; la suplementación requiere valoración profesional y, cuando proceda, analítica.