

**RC FORMACIÓN**  
**Academia Alovera**

# **NUTRICIÓN Y ESTUDIOS**

¿Cuáles son los alimentos que más me ayudan a concentrarme?

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

- El cerebro y el intestino delgado están interconectados. Somos y pensamos lo que comemos.
- Es necesario llevar una dieta siempre equilibrada, pero a la hora de rendir para agilizar el cerebro, la memoria y mejorar la concentración, son necesarios los alimentos que te voy a dejar a continuación.
- Recuerda que cualquier alimento en exceso puede generar un problema, como subir de peso. En la dosis está el veneno.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## LISTA DE ALIMENTOS:

### 1. **FRUTOS SECOS:** NUEZ, ANACARDOS Y ALMENDRAS

El cerebro es el gran damnificado de este alimento que nos aporta principalmente ácido omega -3, omega -6 y vitaminas B6 y E, regulando de esta forma la serotonina y modificando nuestras emociones. Ofrecen un respiro al cerebro proporcionándonos pequeñas cantidades de oxígeno, previniendo los dolores de cabeza y también las migrañas.

Todo ello gracias al alto nivel de magnesio del que están compuestos, haciendo que nuestros músculos se relajen y ayuden favorablemente a los vasos sanguíneos, al flujo de datos ayudando a mejorar la memoria.

Gracias a la fenilalanina que posee en su química, producen al cerebro dopamina, adrenalina y noradrenalina. En resumidas cuentas, una memoria mucho más productiva.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## 2. **FRUTAS.**

-ARANDANOS Y FRESAS: Retardan la oxidación de nuestro cerebro para que envejezca mucho más lento y potencian su funcionamiento incrementando las señales neuronales.

-MORAS: Contienen antocianina y antocianidina en su interior, previenen enfermedades neurodegenerativas.

## 3. **PIPAS.**

Serotonina, tiamina y vitamina B1 haciendo que nuestra memoria sea incrementada en un porcentaje exponencial. Por ejemplo: pipas de calabaza, que contienen bastante Zinc.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## 4. **TÉ VERDE.**

El té verde contiene EGCG, involucrados en el sistema nervioso central, además ayuda a la reestructuración de la microbiota, evitando problemas intestinales, dolores de tripa y mejora las digestiones.

Aporta catequinas y dopamina necesarias para un buen funcionamiento cerebral.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## 5. **PESCADO y HUEVOS.**

Rico en grasas y omega 3, súper importante.

Los pescados más ricos en ácidos grasos son el salmón, trucha, caballa, sardinas..

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## 6. **BRÓCOLI Y ESPINACAS.**

Con su vitamina K, las funciones cognitivas y cerebrales se verán potenciadas a la hora del estudio, haciendo que nuestro interés y rapidez a la hora de comprender y memorizar grandes textos se vean agilizados. Mejoran nuestra capacidad de aprendizaje por un lado, y las tareas motoras en general de nuestro organismo por otro lado, gracias a su contenido en ácido fólico.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## 7. **YOGUR Y CHOCOLATE NEGRO.**

El yogur aporta calcio y tirosina, el chocolate siempre mayor del 85%, estimula la producción de endorfinas.

Puedes juntar yogur griego, una onza de chocolate y arándanos o fresas, con semillas y pipas, para una rica merienda.



# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

## TIPS PARA INCLUIR DE FORMA CORRECTA ESTOS ALIMENTOS EN TU DIETA.

1. **DESAYUNO:** incluye alimentos altos en proteína, como huevo, pavo y atún con tomate. Importante que sean alimentos ricos en triptófano, como el plátano o los arándanos. Esto nos ayudara a concentrarnos y descansar mejor por la noche.
2. **EN EL RECREO:** Carbohidratos y glucosa de absorción rápida. Fruta, copos de avena, cereales integrales.
3. **COME DESPACIO, SIN DISTRACCIONES, MASTICA LA COMIDA:** Las digestiones pesadas no nos permiten concentrarnos y no llega tanta sangre al cerebro.
4. **EN TIEMPO DE COVID-19: VITAMINA C**  
Mejora tu sistema inmune a través de la alimentación.

# NUTRICIÓN Y ESTUDIOS

Puedes obtener información en RC FORMACIÓN.

La primera consulta es **GRATUITA**.

**NO DUDES EN CONTACTARNOS.**

Además de ser una academia, nos preocupamos por la salud de nuestros alumnos y sus familias.

La alimentación influye tanto a nivel psicológico y emocional, como a nivel de inmunidad, rendimiento académico, bienestar y salud integral.

**Teléfono de contacto: 635 004 390**

**email: [yaiza9811@hotmail.com](mailto:yaiza9811@hotmail.com)**