

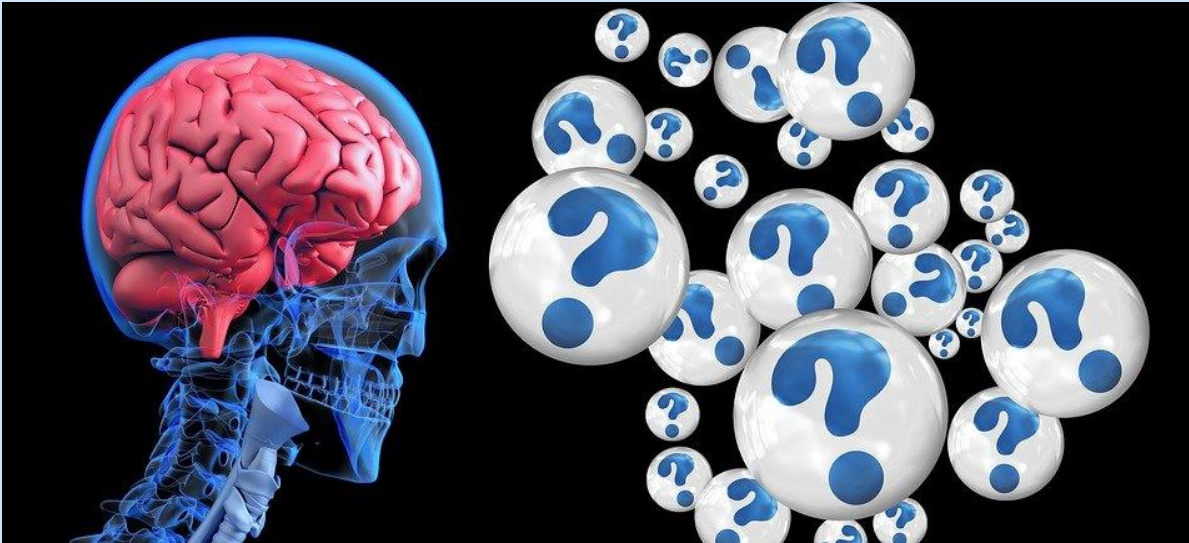
# Alimentos para el cerebro



## Un minuto para ti



# Alimentación Saludable para tu Cerebro



El cerebro es el **órgano más importante del cuerpo.**

Es la estructura principal del sistema nervioso central junto con la médula espinal que se encarga de controlar y regular todas y cada una de las funciones de nuestro cuerpo y nuestra mente.

# CONOCE ALIMENTOS PARA TU CEREBRO

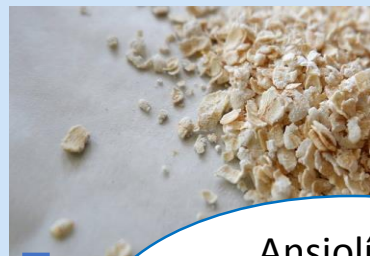


ESPINACA



Ácido fólico y  
vitamina B12  
(DEMENCIA)

AVENA



Ansiolítica,  
tomada en  
desayuno  
previene el estrés

ARANDANOS



Fuente de  
polifenoles:  
disminuyen las  
enfermedades  
de salud  
mental

SALMÓN-SARDINA



Fuente de  
Omega 3:  
retrasa  
Parkinson

# Alimentos para el Cerebro

NUECES



Omega3, Omega 6, vitamina E:  
MEMORIA Y APRENDIZAJE

BROCOLI



Sulforafano y antioxidantes  
nueroprotectores

CHOCOLATE



Negro o al 70% de cacao: libera endorfina (no abusar)

HUEVO



Colina: fortalece conexión neuronal



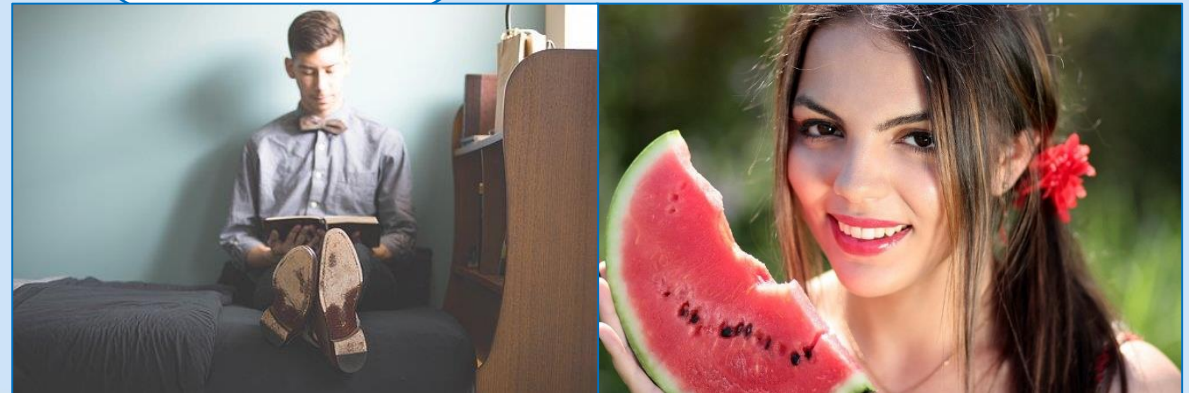
# Beneficios de la Dieta para el Cerebro

RENDIMIENTO  
INTELLECTUAL

PREVIENE LA  
DEPRESIÓN

PREVIENE EL  
ESTRÉS

ALZHEIMER  
Y OTRAS  
ENFERMEDADES  
MENTALES



*Si te sientes abrumado, habla con tus padres o docentes, solicita atención al Departamento de Orientación, al Gabinete Psicopedagógico, o llama a la línea de atención emocional.*

<b>CHIRIQUÍ</b>	<b>774-4428</b>	<b>Ext.303,307</b>
<b>COCLÉ</b>	<b>991 1024</b>	
<b>COLÓN</b>	<b>470-0457</b>	
<b>HERRERA</b>	<b>970-0278</b>	
<b>LOS SANTOS</b>	<b>994-8555</b>	<b>6374-5236</b> 
<b>PANAMÁ OESTE</b>	<b>515-7396</b>	
<b>VERAGUAS</b>	<b>998-2474</b>	
<b>BOCAS DEL TORO</b>	<b>758 5377</b>	
<b>PANAMÁ</b>	<b>511-4401</b>	
<b>SAN MIGUELITO</b>	<b>233-5592</b>	

De lunes a viernes de 8:00 a.m. a 4:00 p.m.