

¿cómo afecta la alimentación en nuestro cerebro?

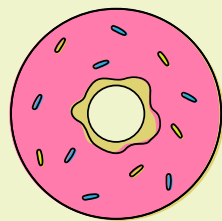
Bases del neurodesarrollo

Los trastornos nutricionales y las deficiencias clínicas graves de vitaminas, minerales y elementos traza durante periodos críticos del desarrollo cerebral pueden afectar la estructura cerebral y la función neurológica en edades posteriores de la vida.



NUTRICIÓN DEPRESIÓN ANSIEDAD

La serotonina es un neurotransmisor que influye en forma directa sobre los estados depresivos. Si su nivel en sangre es alto, otorgan placer y sensación de bienestar.



Los vegetales, frutas frescas, cereales integrales y legumbres como la soya y todos sus derivados, que poseen mucha fibra ideal para ayudar al tratamiento de estados depresivos y poder contrarrestar la ansiedad. Los frutos secos como nueces, almendras, avellanas, poseen triptófano en su composición química. A ellos se añaden el pescado y el pollo.

CUIDA TU VIDA

Y tú alimentación

