

ALIMENTOS QUE FAVORECEN LA MEMORIA

Lo que comemos puede tener un impacto en nuestra capacidad de recordar y nuestra probabilidad de desarrollar demencia a medida que envejecemos.



INCLUYE

Verduras

Espinacas, acelgas, brócoli y otras de color verde



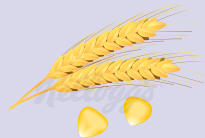
Frutas

Granada, fresas, frambuesas, zarzamoras, cerezas



Granos enteros

Trigo, avena, arroz y maíz de grano entero



Aceite de oliva

Mejoran la salud de los vasos sanguíneos, reduciendo el riesgo de sufrir un accidente que pueda afectar la memoria.

Pescado

Es rico en ácidos grasos omega 3 que se han asociado a una mejor salud vascular.



Otras recomendaciones para cuidar tu memoria:



Mantén un **peso saludable**.



Camina 30 minutos diarios, 3 o más veces a la semana.



Mantén tu **glucosa, colesterol y presión arterial** en niveles saludables.

MODERA colesterol y grasa



Su exceso produce un **aumento en proteínas** que se han asociado con el daño producido en personas con **Alzheimer**