

22 de julio
Día Mundial
del Cerebro



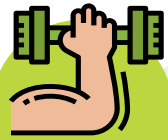
¿CÓMO MANTENER UN CEREBRO SALUDABLE?



Mantén tu cerebro activo

Realizar actividades que estimulen la función cerebral como leer, escribir, realizar actividades manuales, resolver crucigramas, puzzles, entre otros.

Hacer actividad física mejora la oxigenación del cerebro. Practica un deporte, caminar o bailar diariamente al menos 30 minutos.



Potenciar las relaciones sociales participando en actividades de grupo, conversaciones con amigos, familiares, incluso a través de canales digitales.



Tener una actitud positiva ante la vida y evitar, o al menos aprender a gestionar el estrés. La risa puede ser el mejor aliado.



La salud del cerebro también depende de nuestro descanso. En adultos se recomienda dormir entre 7 y 9 horas diarias.



Alimenta tu cerebro

Aumentar el consumo de alimentos ricos en nutrientes que ayuden a potenciar la memoria y la función cerebral como son el brócoli, aceite de oliva, cacao, frutos rojos, avena y huevos; y también alimentos ricos en omega 3 como el salmón, nueces tienen efecto antiinflamatorio y antioxidante.



Evitar el consumo de sustancias tóxicas como alcohol, tabaco y drogas ya que alteran las capacidades cognitivas.



Mantener la hidratación, para ello es necesario consumir de 6 a 8 vasos de agua al día.



PARA MÁS INFORMACIÓN

Sobre consumo de grasas, ácidos grasos omega 3 y 6, visita el siguiente link:

https://inta.cl/wp-content/uploads/2018/05/grasas_y_aceites.pdf