

22 de julio
Día Mundial
del Cerebro



- El cerebro es uno de los **órganos más activos y más complejos del cuerpo, y nunca deja de funcionar** aún estando dormido o inconsciente.
- Está formado por **millones de neuronas** que, interconectadas, permiten regular todas y cada una de las funciones del cerebro, el cuerpo y la mente.
- Las **demencias o enfermedades** que afectan al funcionamiento del cerebro son **más habituales en las personas mayores**, pero pueden afectar a personas jóvenes también.

El cerebro está compuesto en **60% de lípidos y 80% de agua**

Consumes el **20% de energía** del cuerpo

Contiene más de **150.000 kms. de vasos sanguíneos**

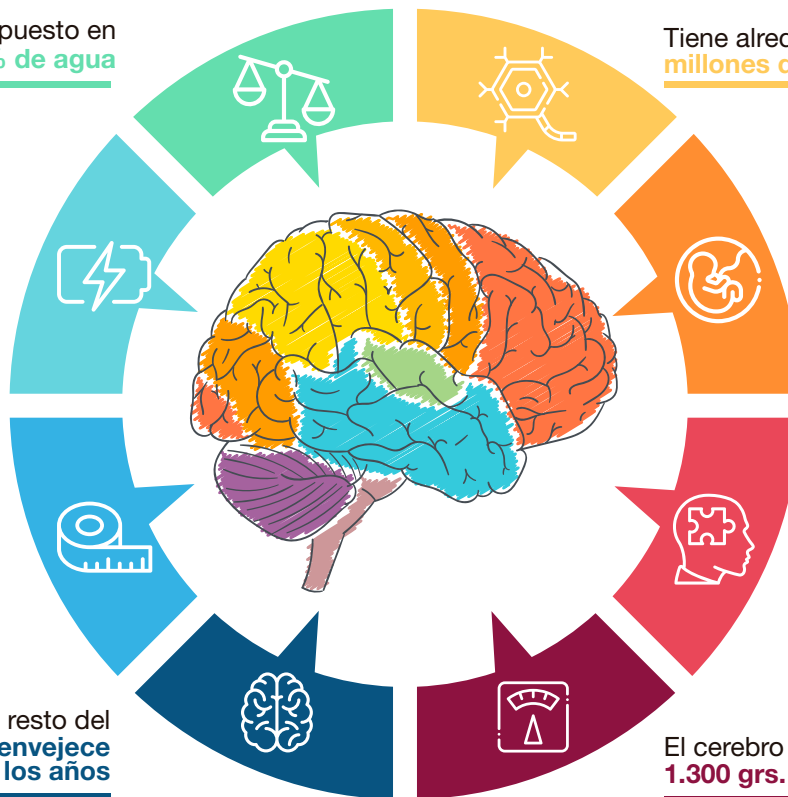
Al igual que el resto del organismo, el **cerebro envejece con el pasar de los años**

Tiene alrededor de **90 mil millones de neuronas**

En la etapa de **desarrollo embrionario** se generan hasta **250.000 neuronas por minuto**

El **envejecimiento** aumenta el **riesgo de padecer enfermedades** que afectan el funcionamiento cerebral, por ejemplo, Alzheimer

El cerebro **pesa** alrededor de **1.300 grs.** (2% peso corporal)



IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN



- Para cuidar el cerebro se debe llevar una dieta equilibrada y evitar el sobrepeso.
- Prefiere una alimentación baja en azúcares refinados y en grasas saturadas, rica en verduras, frutas y pescados.
- Se recomienda también no abusar de la sal.