

Mejora tu concentración de manera natural

Existen ciertos alimentos que pueden mejorar tu estado de alerta, memoria, coordinación y niveles cognitivos.

AGENCIAS
Ciudad de México

Los problemas de concentración pueden deberse a infinidad de factores. Por eso, los expertos proponen estrategias comunes para hacer frente a esta situación: tomar el control de la atención, eliminar las distracciones, disminuir los ruidos, ajustar los hábitos de trabajo, mantenerse enfocado y considerar la dificultad de las tareas. Ayuda a tu cerebro en esta tarea, con los siguientes alimentos:

PAN Y GALLETAS DE GRANO ENTERO

Al igual que otros carbohidratos, estos alimentos liberan un aminoácido, llamado L-Triptófano, que es absorbido por el cerebro para producir serotonina. Este es neurotransmisor que promueve la relajación y ayuda a inducir el sueño. Pero cuidado, el exceso de carbohidratos puede ser contraproducente y producir cansancio.

PASTAS

Otra propiedad de los carbohidratos complejos es que proveen al cerebro de glucosa, una fuente de energía fundamental, según explican los especialistas. Nuestro cerebro necesita de energía pa-

ra funcionar correctamente, y, entre otras tareas, permitir el buen funcionamiento cognitivo. Puedes incluir con moderación las pastas, para obtener este beneficio.

POLLO

Las proteínas son otra de las fuentes necesarias para mantener una buena concentración. Cuando las consumimos, se libera otro aminoácido: la L-tirosina. Este se ocupa de sintetizar la noradrenalina (hormona) y la dopamina (neurotransmisor), que son fundamentales para pensar clara y rápidamente. Puedes obtener una buena dosis de proteínas de forma saludable, incluyendo pollo en tu dieta.

HUEVOS

Los huevos ayudan a que el cerebro tenga memoria a largo plazo. Al igual que otras proteínas, las presentes en los huevos mejora el estado de "alerta" y estabilidad. Otras importantes fuentes saludables de proteínas con virtudes similares son las carnes magras y los frijoles. Combinarlos como más te guste para lograr una alimentación balanceada y útil para la mente.

LECHE DESCREMADA Y YOGUR

Las proteínas son digeridas

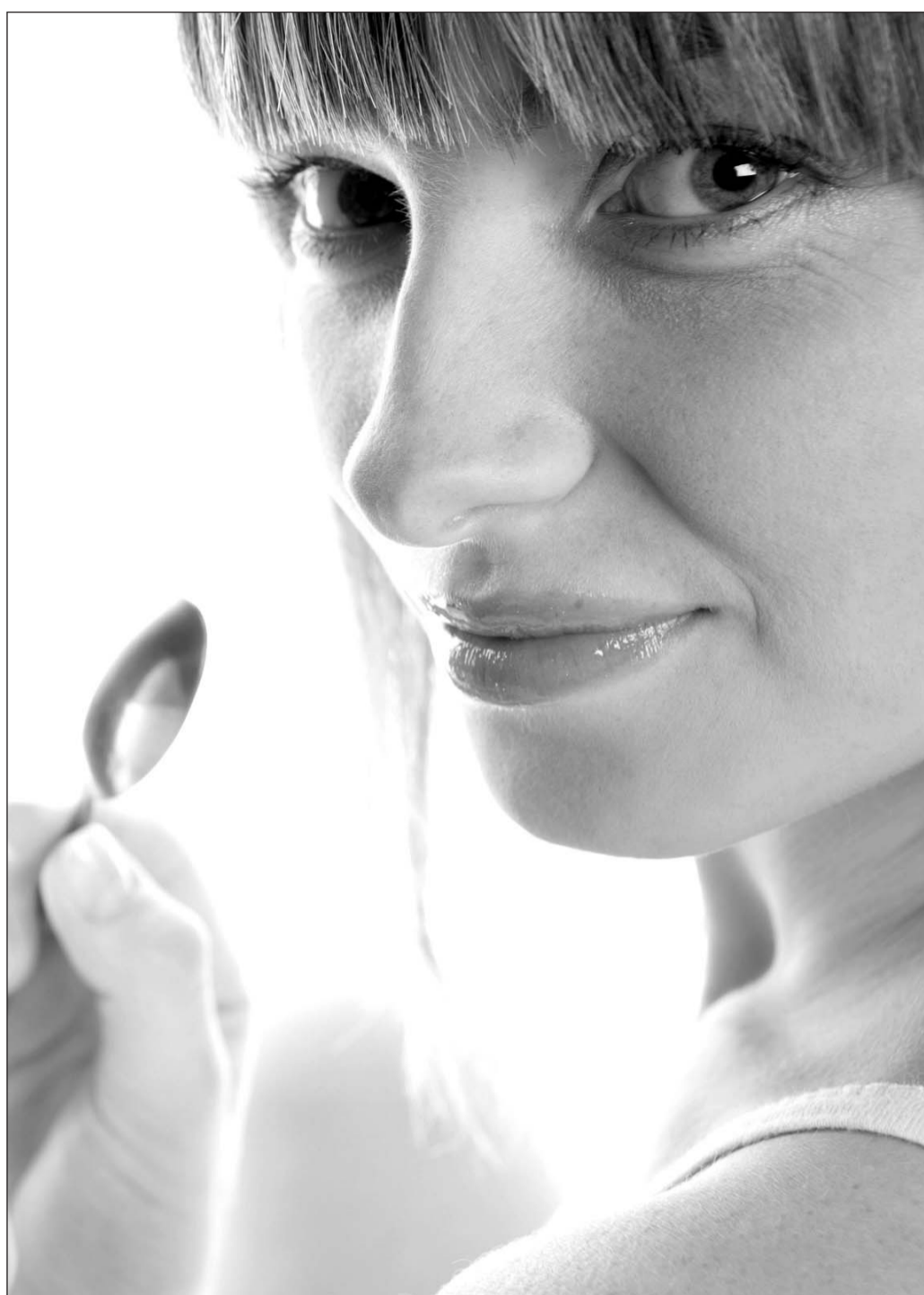
lentamente en comparación con los carbohidratos. Como consecuencia, proveen al cuerpo y al cerebro de energía durante más tiempo, incluso cuando la energía de los carbohidratos se ha agotado. Una buena forma de obtenerlas es mediante la leche descremada o los yogures, que además fortalecen nuestras defensas.

ACEITE DE OLIVA

Además de los carbohidratos y las proteínas, el tercer grupo alimenticio que favorece las funciones del cerebro son las grasas. Así como lo lees, pero claro, para beneficiarte, es importante que evites las que provienen de productos refinados o procesados y elijas las que son "saludables". Un buen ejemplo es el aceite de oliva o de pescado.

FRUTOS SECOS

Las nueces, almendras, avellanas o castañas combinan las propiedades de las proteínas y también las virtudes de las grasas. Por lo que además de ayudar a concentrarte y responder rápido en tu trabajo y estudio, estimulan el buen funcionamiento del cerebro. Pero cuidado, también son ricas en calorías, por lo que debes moderar su consumo.



Los huevos ayudan a que el cerebro tenga memoria a largo plazo.



Pan de grano entero.



El yogur provee al cuerpo y al cerebro de energía durante más tiempo.




Los frutos secos estimulan el buen funcionamiento del cerebro.

DE LA HEMEROTECA...




Imágenes captadas en el 2009 durante la toma de protesta del nuevo presidente del Club Rotario de Durango.



CARTA A UNA VIDA

"Celebro mis batallas, algunas me glorifican y otras confirman que soy humana"



HERNÁNDEZ
FUNERALES
desde 1912

Funerales Hernández