



Superalimentos para el cerebro

Por: LJ Amaral MS, RD, CSO

Hay mucha información en Internet que indica qué no debe comer si tiene un tumor cerebral. ¿Sabe lo que **SÍ** puede comer para mejorar la salud cerebral? A continuación, presentamos algunos superalimentos que ayudan al cerebro y a las células cerebrales a funcionar de manera óptima según las investigaciones científicas. Los beneficios de comer estos alimentos van desde la disminución de los dolores de cabeza y migrañas hasta la mejora del rendimiento cognitivo y disminución de la inflamación/edema o hinchazón en el cerebro.

- **Nueces:** aportan ácidos grasos omega-3 que mejoran la salud cerebral y disminuyen la inflamación.
 - Tamaño de la porción: 1 oz. Procure comer de 4 a 7 porciones por semana.
- **Aguacates:** aportan ácidos grasos omega-3 que mejoran la salud cerebral y disminuyen la inflamación.
 - Tamaño de la porción: ½ aguacate por día. Procure comer de 4 a 7 porciones por semana.
- **Semillas de calabaza con o sin cáscara:** aportan magnesio que previene las migrañas y ayuda a que el cerebro envíe señales de forma óptima.
 - Tamaño de la porción: 1 oz. Procure comer de 3 a 5 porciones por semana.
- **Chocolate amargo:** aporta magnesio que previene las migrañas y ayuda a que el cerebro envíe señales de forma óptima.
 - Tamaño de la porción: de 1 a 2 oz. Procure comer de 3 a 4 porciones por semana.
- **Pescados SMASH:** aportan ácidos grasos omega-3 que mejoran la salud cerebral y disminuyen la inflamación.
 - Tamaño de la porción: de 3 a 4 oz. Procure comer de 2 a 4 porciones por semana.
 - Salmón, caballa, anchoas, sardinas y arenque (SMASH).
- **Verduras rojas y naranjas:** aportan vitaminas A y C, polifenoles y antocianinas que mejoran la salud cerebral y combaten el cáncer.
 - 1 porción equivale a 1 taza (del tamaño del puño). Procure comer de 3 a 5 porciones por semana.
 - Tomates, pimientos, calabaza.
- **Verduras verdes:** aportan vitamina K, polifenoles e isocianatos que mejoran la salud cerebral y combaten el cáncer.
 - 1 porción equivale a 1 taza (del tamaño del puño). Procure comer de 3 a 5 porciones por semana.
 - Bok choy, coles de Bruselas, lechugas de cualquier tipo, brócoli, acelga.





- **Yemas de huevo:** aportan colina, que es un precursor de un neurotransmisor llamado acetilcolina que mantiene el funcionamiento del cerebro.
 - Tamaño de la porción: de 1 a 2 huevos. Procure comer de 2 a 5 porciones por semana.
- **Nueces de Brasil:** aportan el 100 % del selenio que necesitamos, el cual es un precursor del glutatión, un antioxidante que nuestro cuerpo produce con el selenio.
 - Tamaño de la porción: de 1 a 2 oz. Procure comer de 5 a 7 porciones por semana.
- **Aceite de triglicéridos de cadena media (MCT):** ayuda a mejorar las facultades cognitivas.
 - Proviene del coco y la palma, y se vende como un aceite sin sabor que se puede usar en cafés, té, como aderezo para ensaladas o se puede mezclar con yogur.
 - Tamaño de la porción: 1 cucharadita por día.
Procure comer de 5 a 7 porciones por semana.
- **Hongos:** aportan betaglucanos, que combaten el cáncer y regulan el sistema inmunitario.
 - Tamaño de la porción: 1 taza de hongos crudos o ½ taza de hongos cocidos. Procure comer de 2 a 3 porciones por semana.
- **Alimentos ricos en vitamina D:** la vitamina D protege las neuronas (células cerebrales) y regula el sistema inmunitario.
 - Algunos de estos alimentos son los hongos, el salmón enlatado y los productos lácteos fortificados.
 - Las porciones varían: procure comer 1 porción de un alimento rico en vitamina D por día.
- **Arándanos:** aportan vitamina C, polifenoles y antocianinas que mejoran la salud cerebral y combaten el cáncer.
 - Tamaño de la porción: 1 taza. Procure comer de 3 a 7 porciones por semana.
- **Té de hierbas:** aporta L-teanina, que regula el estado de ánimo, el sueño, las emociones, el cortisol (hormona del estrés) y hormonas como la serotonina y la dopamina.
 - Tamaño de la porción: 1 taza (8 oz o 237 ml). Procure consumir de 5 a 7 porciones por semana.
- Descargo de responsabilidad legal: no comience a consumir ni usar ningún suplemento antes de informarle a su médico, oncólogo radioterapeuta o nutricionista profesional, ya que es posible que participen en el tratamiento para el cáncer.



Referencias bibliográficas:

Bo Ekstrand, Nathalie Scheers, Martin Kryper Rasmussen, Jette Feveile Young, Alastair B Ross, Rikard Landberg, Brain foods - the role of diet in brain performance and health, *Nutrition Reviews*, Tomo 79, Edición 6 de junio de 2021, Páginas 693 a 708. <https://doi.org/10.1093/nutrit/nuaa091>

Henriques JF, Serra D, Dinis TCP, Almeida LM. The Anti-Neuroinflammatory Role of Anthocyanins and Their Metabolites for the Prevention and Treatment of Brain Disorders. *Int J Mol Sci*. 17 de noviembre de 2020; 21(22):8653. doi: 10.3390/ijms21228653. PMID: 33212797; PMCID: PMC7696928.