

## **Alimentos que nutren el cerebro: Alimenta a tus niños para que sobresalgan en la escuela**

Varios estudios indican que el desayuno es la comida más importante del día. La nutrición y energía que vienen de una variedad de comidas saludables en el desayuno de sus niños aumentará el metabolismo y será como una chispa enorme para las funciones cognitivas de su estudiante. Un estudio publicado en el 'American Journal of Clinical Nutrition' (su nombre traducido es periódico Americano de nutrición clínica) encontró que el no comer desayuno puede impedir el rendimiento académico e intervenir con la cognición y el aprendizaje de los estudiantes. Lea las 5 razones importantes por las cuales sus hijos deberían desayunar visitando el siguiente sitio de Internet (solo disponible en inglés): <http://www.thedietchannel.com/5-Important-Reasons-Your-Child-Should-Eat-Breakfast.htm>

### **Comidas y nutrientes que edifican la función del cerebro**

Más allá del desayuno, las siguientes son comidas y nutrientes que pueden mejorar la dieta de sus hijos y aumentar la función y el desarrollo del cerebro:

#### **1. La colina (complejo vitamínico B) es buena para la memoria**

Este nutriente se encuentra en los huevos y nueces. Aumenta el desarrollo de la memoria y del cerebro.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Comience el día con unos huevos (orgánicos) revueltos y mézclele unas cuantas verduras frescas. Sírvalo sobre una rebanada de pan integral tostado.
  - Sirva un divertidísimo "burrito salvaje del oeste" hecho con huevos revueltos, salsa y queso Monterrey en una tortilla de masa integral con bastante fibra.

#### **2. Antioxidantes para mejorar la memoria**

Una gran abundancia de comidas contienen antioxidantes que estimulan el cerebro, así como la vitamina A, vitamina C & vitamina E.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Incluya fruta fresca y verduras en las comidas y en las meriendas. Las nueces, frijoles y legumbres también son ricas en antioxidantes. Acompaña una crema de habas o frijol negro con verduras recién cortadas para una combinación divertida que pueden volcar los niños durante la merienda.
  - Si tienes un niño delicado para comer, sé un poco creativa y crea un yogurt casero de frutas como una merienda rápida que da energía y sacia o como un desayuno en marcha.
  - Agrega verduras a comidas que les encantan a los niños involúcralos en el en el proceso de preparar la comida. Trata de incorporar verduras en salsas para las pastas y sopas o cubre una pizza con los vegetales que tus hijos seleccionen.

#### **3. Los ácidos grasos Omega-3 mejoran la función cognoscitiva**

Un componente muy importante para el apoyo de la función cognoscitiva son los ácidos grasos omega-3 que pueden ser encontrados en una variedad de comidas así como los pescados grasos de aguas frías (como salmón y atún), aguacate, aceite de linaza o linaza molida, nueces (como nuez de castilla y almendras), y aceites saludables para el corazón (como el aceite de olivo).

*Ojo: Cuide el consumo del atún cuando son chicos los niños por que el atún contiene altos niveles de mercurio. Cuide que no coma atún más de una o dos veces por semana, y elija el atún llamado "chunk light" envasado en agua que es el que contiene menos mercurio que el atún llamado "albacore".*

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Se creativo en la cocina con tus hijos y motívalos para que prueben algo nuevo como aguacate o salmón a la parrilla; ¡descubrirás hasta donde los llevara el su paladar! Coloca dos o tres rebanadas muy finas en unos sándwiches o en un burrito de tortilla integral para un almuerzo que les dará un levantón al cerebro.
  - La semilla de linaza contiene altos niveles de fibra y ayuda al sistema digestivo así como también contiene un alto nivel de grasos Omega-3. Rosea de 1 a 2 cucharadas de linaza molida en cereal frío o caliente, o la puedes mezclar con fruta o yogurt para una merienda deliciosa; los niños nunca lo notaran.

#### **4. Conjunto de granos integrales para mejora la función de la memoria**

Carbohidratos complejos que vienen de los granos integrales contienen folato, que es como ácido fólico pero natural, y otras vitaminas tipo B que ayudan a mejorar la función de la memoria y son ricas en fibra, proporcionando una fuente de energía constante para que tu hijo pueda sobresalir el examen de matemáticas.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Para un desayuno que nos levante como un gallo cantando en la mañana para despertarnos, cala una avena saludable como desayuno. Elige aquellos sabores sin endulzar para evitar el exceso de azúcar y calorías. Cubre la avena con moras frescas o rebanadas de plátano y un toquecito de miel para una explosión de dulzura natural.
  - Come solo pan que sea 100% de trigo integral y elije cereales de grano entero que tengan 5 gramos o más de fibra.

### **5. Hierro para una mente alerta**

Comidas altas en hierro también ayudan a mantener la mente alerta y los niveles de energía elevados. Las carnes rojas bajas en grasas, aves, espinacas, frijoles, frutas deshidratadas, y los granos integrales enteros son selecciones excelentes.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Usa carne molida con lo menos que se pueda tener en grasas, como 93% marga, para hacer las albóndigas de espagueti. Prueba la pasta de harinas integrales para hacer un cambio saludable a los carbohidratos complejos.
  - Mantén a tus hijos con energía através de actividades por la tarde y prepáales una mezcla de cerezas secas, pasas amarillas, nueces o almendras crudas, y cereales de granos integrales enteros. Recuerda que solo un poco de mezcla de nueces los llevara lejos... 1/4 de taza es lo equivalente a una porción.

### **6. Calcio para fortalecer los huesos**

Finalmente, el calcio es bueno para jóvenes en proceso de desarrollo para fortalecer sus huesos y los ayuda a mantenerse activos. Aproximadamente 85% de los niñas y 60% de los niños entre las edades 9 y 18 no toman la cantidad de calcio recomendada que es 1,300 miligramos. Para niños entre las edades 4 y 8 años de edad se requiere una cantidad de 800 miligramos diario.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Asegúrate de tener selecciones nutritivas y ricas en calcio en tu refrigerador así como la leche-baja-en-grasa o leche de soya, yogurt y queso. También las almendras, el salmón, el tofu, el adémame, los cereales fortalecidos y el jugo de naranja son buenas opciones.
  - *Ojo: para limitar el consumo de azúcar y calorías en exceso, limita la cantidad de jugos a 4 onzas por día.*
  - ¿Vas de prisa? Prepara rollitos de pavo con queso para una merienda rápida o como parte de un almuerzo saludable...a los niños les encantara la figura que puede ser divertida. Usa pavo libre de antibióticos y queso bajo en grasas suizo o queso cheddar.

### **7. El agua mantiene tu nivel de concentración elevado**

Manteniéndose bien hidratado es extremadamente importante por que ayuda a prevenir la fatiga también mantiene el nivel de concentración elevado.

- Sugerencias fáciles y sencillas.....
  - Vete por una botella de agua en vez de los refrescos azucarados.
  - Agrega un poco de algo extra especial a el agua regular con una o dos rebanadas de limón, lima, o naranja.

### **Comidas que pueden detener el cerebro**

Ahora que tienes la lista de lo que estimula tu cerebro, evita los artículos que pueden robarte de energía y disminuir tu nivel de atención rápidamente. Comúnmente estos causan chispas de energía inicialmente y luego un te dan un bajón fuerte dado al exceso de azúcar y ingredientes artificiales. Revisa las etiquetas y lista de ingredientes. Evita los siguientes artículos en tu próxima visita al supermercado:

- Comida con azucares o colorantes artificiales
- Jarabe de maíz alto en fructosa
- Bebidas de fruta azucaradas, colas, y jugos
- Azúcar blanca refinada y panes
- Grasas trans y aceites parcialmente hidrogenados
- Meriendas procesadas y carnes embutidas (para sándwiches)