

# Alimentos

## QUE FAVORECEN LA SALUD CEREBRAL



**1** Sigue patrones de alimentación saludables como a **Dieta Mediterránea** ou a **Dieta MIND**.



**2** Come polo menos **dúas porcións de verduras ao día**, especialmente verduras de folla verde e crucíferas (como o brócoli, a coliflor ou diferentes variedades de repolo). Estas achegan folato, polifenóis, vitamina K e carotenoides.



**3** Come **2 racións de froita enteira** ao día e tenta incluír uvas, arandos ou outras bagas e froitas cítricas (como laranxas, mandarinas, pomelos, etc.) que son ricas en polifenóis e antioxidantes.



**4** Consumir polo menos **3 racións de peixe por semana**, das cales 2 ou máis deben ser peixe azul (como sardiñas, xarda, salmón, etc.), que achegan ácidos graxos omega-3 e vitaminas do grupo B.



**5** Usa **aceite de oliva virxe extra** como a túa principal graxa para cociñar e aderezar debido aos seus antioxidantes, polifenóis e ácidos graxos monoinsaturados. Inclúe outros alimentos ricos en graxas saudables, como **froitos secos e sementes** (un puñado ao día). Os froitos secos e as sementes proporcionan ácidos graxos poliinsaturados, polifenóis, vitaminas do grupo B e minerais como o zinc e o selenio.



**6** Inclúe de **1 a 2 porcións ao día de produtos lácteos naturais ou fermentados**, como leite, queixo ou iogur natural sen azucre. Estes proporcionan vitaminas do grupo B, vitamina D e as opcións fermentadas como o iogur tamén conteñen probióticos.



**7** Consuma polo menos **tres porcións de cereais ou produtos de cereais** (como pan, pasta, arroz, avea, etc.) ao día, priorizando as variedades integrais. Aportan fibra, así como vitaminas do grupo B e minerais como o zinc e o selenio.



**8** Consume de **3 a 4 racións de leguminosas** (como lentellas, garavanzos, fabas, etc.) por semana. Aportan fibra, así como vitaminas do grupo B e minerais como o zinc e o selenio.



**9** Inclúe de **3 a 5 racións de aves e ovos por semana**, que achegan vitaminas do grupo B e zinc. Tenta comer polo menos 4 ovos por semana polo seu contido en colina e carotenoides. As aves son preferibles á carne vermella debido ao seu menor contido en graxas saturadas.



**10** **Reduce o sal e o azucre** que lle engades aos teus pratos e tenta priorizar as comidas caseiras sobre os alimentos precociñados e ultraprocesados.