



Neuropsicopedagogía
Terapia Infantil
Dificultades del Aprendizaje
y Del Lenguaje

Tlf. 617 95 56 96
91 815 97 62

Déficit Atención, Hiperactividad, Disfasias, Dislalias, Dislexia, Diagnóstico,
Memoria, Atención Temprana, Déficit Ejecutivo, Motórico y Sensorial, Técnicas
de Estudio, Estimulación Cognitiva, Brain Gym, Oído Electrónico, Memoria de
Adultos, Discalculia, Integración Sensorial...

Lista de alimentos que mejoran la memoria:

1. Los arándanos

Son ideales para reducir el daño progresivo del cerebro porque tienen antocianinas, que nos ayudarán a mejorar nuestra memoria y a prevenir la demencia senil y el Alzheimer. Los arándanos no sólo mejoran nuestra memoria, pues también nos ayudan a estudiar y son perfectos para sentirnos jóvenes por dentro y por fuera.

2. Las manzanas

Las manzanas son otro de los alimentos que mejoran la memoria. Esta fruta es perfecta para nuestra salud porque reduce la sensación de hambre, mejora el funcionamiento pulmonar y nos ayuda a recordar con más facilidad. Además, la manzana también previene los resfriados tan característicos del cambio de estación.

3. Las fresas

Son muy buenas para nuestra salud porque tienen vitamina C, y sus antioxidantes nos ayudan a recordar mejor.

4. Las espinacas

Son famosas por su ácido fólico, que mejora nuestro razonamiento y nuestra capacidad para concentrarnos.

5. El chocolate

Los antioxidantes del chocolate negro nos ayudan a prestar atención, a concentrarnos y a recordar. Para mejorar nuestra memoria es un postre ideal, preferible tomarlo amargo o puro en un 70%

6. El aguacate

Este alimento no sólo disminuye el riesgo de desarrollar una enfermedad cardiovascular y de tener colesterol malo, sino que también facilita la llegada de la sangre al corazón y al cerebro.

7. Las nueces

¿Conoces sus beneficios? Las nueces nos ayudan a mejorar nuestro razonamiento y mejoran nuestra habilidad para recordar.

8. El café

Mejora nuestra memoria y también nos ayuda a mejorar la atención, para ello debemos tener en cuenta que a fin de poder conciliar el sueño, algo tan importante para nuestro cerebro y memoria, debemos tomarlo con la suficiente antelación a la hora de ir a dormir.