

---

Sep 07, 2017 | Escrito por Zenaida Mercado | 0

Foto: Archivo

¿Estás muy desconcentrado últimamente? Las claves para lograr enfocarte en tus tareas diarias están en la alimentación.

Una correcta alimentación tiene muchas ventajas. Además de evitar que nos enfermemos, que tengamos sobrepeso o colesterol también nos puede ayudar para que nuestra concentración y nuestra memoria funcionen como corresponde.

Por ello, para que tus funciones cerebrales estén en perfecto, estado te recomendamos que consumas los siguientes alimentos:

### **Pescados**

Los llamados “pescados azules” (entre los que se incluyen el salmón, el atún o el jurel, entre otros) tienen una buena cantidad de ácidos grasos omega 3, reseñó Mejor con salud.

Estos aceites naturales son benéficos para el sistema nervioso central porque lo refuerzan en los adultos y lo desarrollan en los niños.

Para aprovechar las bondades del omega 3 debemos consumir el pescado a la plancha, al vapor o al horno.

Acompáñalo con una buena ensalada fresca o un rico puré de papas.

### **Aguacate**

Este rico fruto de color verde que se usa para salsas o como reemplazo de la mayonesa tiene grasas monoinsaturadas (otras de las beneficiosas) que ayudan en la concentración y la memoria.

El aguacate mejora la comunicación neuronal y también la circulación sanguínea porque limpia las arterias.

Si nuestro corazón bombea correctamente la sangre hacia los órganos y el cerebro está oxigenado podemos rendir más en todo sentido.

### **Cereales integrales**

El pan y las galletas de grano entero tienen un aminoácido llamado L-Triptófano el cual es absorbido por el cerebro para poder producir serotonina.

Este neurotransmisor induce a la relajación y al sueño. No tienes por qué preocuparte, porque la cantidad no es suficiente como para quedarte dormido en el trabajo.

Sin embargo, si lo es para que los niveles de estrés no se vayan por las nubes y puedas concentrarte mejor en lo que estás haciendo.

### **Frutos secos**

¿Te has fijado que las nueces se asemejan a la forma del cerebro? Esto puede ser un indicio de por qué son tan buenas para las funciones mentales como la concentración y la atención.

Y no es el único fruto seco que puede ayudarte: también las almendras y los cacahuets aportan una gran cantidad de ácidos grasos omega 3 (como los del pescado, así que son ideales para los vegetarianos).

Los frutos secos además protegen las arterias y las venas, ayudan en la protección de los vasos

sanguíneos y permiten la correcta circulación y oxigenación del organismo.

Como si no fuese suficiente aportan vitaminas y antioxidantes muy beneficiosos.

## Yogur

Los lácteos son buenos para la salud porque tienen calcio y nutrientes, pero en el caso del yogur es recomendable para aquellos que tienen problemas para concentrarse o rendir lo suficiente.

Esto se debe a que aporta un aminoácido llamado tirosina que ayuda en la producción de neurotransmisores (entre ellos la noradrenalina y la dopamina) que mejoran la memoria y el sentido de alerta.

**Contenido Relacionado:** [5 alimentos que puedes sustituir para una dieta saludable](#) [1]

## Categoría:

- [Salud](#) [2]

**Addthis:** [3] [3]

- [email](#) [4]
- [facebook](#) [5]
- [twitter](#) [6]
- [pinterest](#) [7]
- [whatsapp](#) [8]

**Antetítulo:** Según estudios

**Del día:** No

**Créditos:** Salud180

**Titulares:** No

**Destacada:** No

**Source URL:** <http://www.radiomundial.com.ve/article/comer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%C3%A1n-tu-concentraci%C3%B3n>

## Links:

[1] <http://www.radiomundial.com.ve/article/5-alimentos-que-puedes-sustituir-para-una-dieta-saludable>

[2] <http://www.radiomundial.com.ve/categoria/Salud>

[3] <https://www.addthis.com/bookmark.php?v=300>

[4] <mailto:?subject=Comer%20aguacate%20y%20frutos%20secos%20mejorar%C3%A1n%20tu%20concentraci%C3%B3n&body=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n>

[5] <https://www.facebook.com/sharer/sharer.php?u=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n>

[6] <https://twitter.com/intent/tweet?text=Comer%20aguacate%20y%20frutos%20secos%20mejorar%C3%A1n%20tu%20concentraci%C3%B3n&url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n>

[7] [http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n&media=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2F1504573638\\_big.jpg&description=Comer%20aguacate%20y%20frutos%20secos%20mejorar%C3%A1n%20tu%20concentraci%C3%B3n](http://pinterest.com/pin/create/link/?url=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Farticle%2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n&media=http%3A%2F%2Fwww.radiomundial.com.ve%2Fsites%2Fdefault%2Ffiles%2F%2Ffield%2Fimage%2F1504573638_big.jpg&description=Comer%20aguacate%20y%20frutos%20secos%20mejorar%C3%A1n%20tu%20concentraci%C3%B3n)

[8] <whatsapp://send?text=Comer%20aguacate%20y%20frutos%20secos%20mejorar%C3%A1n%20>

u%20concentraci%C3%B3n <http://www.radiomundial.com.ve/2Farticle/2Fcomer-aguacate-y-frutos-secos-mejorar%25C3%25A1n-tu-concentraci%25C3%25B3n>