



Neurociencia y Lectura

Alimentación

Mg. Carlos E. Vento Cangalaya

Concentración

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
HIDRATOS DE CARBONO	Suministran glucosa para el aporte de energía	Cereales.
HIERRO	Transporte de oxígeno, metabolismo de los neurotransmisores	Germen de trigo, perejil, espinaca, brócoli, lentejas, carne roja.
CLOROFILA	Transporte de oxígeno	Lechuga, espinaca, algas.
TIROSINA	Precursor de adrenalina, noradrenalina, dopamina	Pescado, lácteos.
TRIPTÓFANO	Precursor de la serotonina	Queso, trigo, lentejas, arroz.
MAGNESIO	Metabolismo energético	Cereales, frutos secos.
CAFEÍNA (en pequeñas dosis)	Estimulación del sistema nervioso	Café, té.

Memoria

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
FENILALANINA	Precursor de noradrenalina y adrenalina, dopamina	Soya, queso, germen de trigo, atún, trucha, carne de ternera.
TIAMINA o VITAMINA B₁	Metabolismo de los neurotransmisores Favorece la atención mental Evita la irritabilidad	Arroz, avena, legumbres, carne de cerdo, soya, papa.
LECITINA	Precursor de acetilcolina	Yema de huevo, levadura, soya, pescado, calabaza, coliflor, hígado de res.
BORO	Favorece la función de memoria	Pasas, miel, uvas.

Capacidad de aprendizaje

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
CALCIO	Transmisión de información	Leche y derivados, higos, soya, cereales, brócoli, germen de trigo, legumbres, perejil.
CIANOCOBALAMINA VITAMINA B₁₂	Facilita el procesamiento de glucosa y síntesis de acetilcolina Regula la capacidad de aprendizaje	Hígado de res, productos lácteos, huevo, trucha.
YODO	Agilidad mental	Algas marinas, pescado, espinaca, huevos.
HIERRO	Transporte de oxígeno, metabolismo de los neurotransmisores	Germen de trigo, perejil, espinaca, brócoli, lentejas, carne roja.
LÍQUIDOS	Transporte de nutriente, parte constituyente del cerebro y las neuronas	Agua mineral, infusiones no azucaradas.

Recuperación de información

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
TIROSINA	Precursor de adrenalina, noradrenalina, dopamina	Pescado, lácteos.
SERINA, METIONINA	Precursor de acetilcolina	Pescado, pollo, germen de trigo, brócoli, espinacas, papa.
NIACINA VITAMINA B₃	Metabolismo cerebral	Pollo, atún, germen de trigo.

Transmisión de información

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
ÁCIDOS GRASOS OMEGA 3	Componente estructural de las membranas	Pescados.
ZINC	Componente de las enzimas	Germen de trigo, huevos, leche, queso, zanahoria, papa.
ÁCIDO FÓLICO	Evita el olvido y la torpeza mental	Hígado, yema de huevo, lentejas, habas.

Relajación

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
TRIPTÓFANO	Precursor de la serotonina	Plátano, tomate, queso, trigo, lentejas, arroz.

Atención

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
TIROSINA	Precursor de adrenalina, noradrenalina, dopamina	Pescado, lácteos.
PIRIDOXINA VITAMINA B ₆	Funcionamiento normal del cerebro Regula la atención	Pescado, sandía, frejol, plátanos.

Almacenamiento de información

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
SERINA, METIONINA	Precursor de acetilcolina	Pescado, pollo, germen de trigo, brócoli, espinacas, papa.

Rendimiento intelectual

Nutriente	Mecanismo de acción / función	Alimentos que lo contienen
LISINA	Precursor de metionina	Leche y derivados, huevo, atún, cerdo, lentejas, pollo.
ASPARAGINA	Función celular	Espárragos.
HIDRATOS DE CARBONO	Suministran glucosa para el aporte de energía	Cereales.
HIERRO	Transporte de oxígeno, metabolismo de los neurotransmisores	Germen de trigo, perejil, espinaca, brócoli, lentejas, carne roja.
LÍQUIDOS	Transporte de nutriente, parte constituyente del cerebro y las neuronas	Agua mineral, infusiones no azucaradas.