

¿Problemas para enfocarse? Verifique lo que está comiendo

2010-06-16 05:26:12



Si su día es como el mío, es probable que le pasen cosas como ésta: llega tarde, literalmente desesperado entre el calor y el tráfico para que no bien se siente en su silla, comience el teléfono a sonar, los correos a desbordarlo y no aparece a quien darle un “chin”. Su mente se fracciona en mil pedazos y su productividad...por los suelos.

Unas investigaciones recientes dan cuenta que hay ciertos alimentos que pueden aumentar su productividad y su capacidad mental cuando los consume como parte de su dieta diaria.

Salmón, tuna, sardinas, macarelas...

¿Le suenan conocidos? Están en prácticamente todas las listas de alimentos recomendados. Los ácidos grasos omega tres que contienen los pescados azules son parte esencial en la construcción del tejido cerebral. El salmón, particularmente, es rico en niacina, que protege contra el Alzheimer y la disminución cognitiva.

Una forma fácil y económica de consumir salmón o tuna en la oficina? prepare una buena pasta y rellene un sándwich. Póngale adicionalmente lechuga y tomate y alimente cuerpo y mente!

Té de menta Solo el olor de la menta lo ayuda a enfocarse aumentando su concentración y habilidades para realizar tareas consideradas tediosas. Se está usando incluso para aumentar el potencial en atletas de alto rendimiento!. El té de menta es delicioso y las hojas frescas están disponibles todo el año.

Nueces, semillas, pasas... Las pasas proveen potasio que el cuerpo utiliza para convertir azúcar en energía. Las nueces llenan el cuerpo de magnesio, importantísimo para el metabolismo, para las funciones nerviosas y musculares. Cuando su organismo está pobre en sus niveles de magnesio, es común sentirse fatigado. ¿Ha intentado concentrarse cuando su cuerpo no quiere ni moverse?

Semillas de linaza La linaza es la mejor fuente que existe de ácido alfa linoleico, una grasa saludable que incrementa el funcionamiento de la corteza cerebral, el área de su cerebro que procesa las informaciones sensoriales. Para llenar su cuota diaria, agregue su cucharada de linaza molida sobre su ensalada o mézclelo en su batida de frutas o yogurt. La linaza, en diferentes presentaciones, la encuentra en algunos supermercados y tiendas de productos naturales.

Café, para la memoria de corto plazo Un cafecito recién colado es un potente combustible cerebral. La cafeína, se ha demostrado, aumenta la memoria de corto plazo. Los británicos afirman que el consumo equivalente a una taza al día lo mantiene alerta por un promedio de 90 minutos, aumenta su nivel de atención y su capacidad de resolver problemas. Por “café”, el estudio refiere al que llamamos “negro”, no al que se le agregan cremas, siropes, licores...,etc.

Muy buenos para el gusto, muy malos para el cuerpo

Moras azules, para la memoria de largo plazo Los antioxidantes que contienen estas famosas moras protegen al cerebro del ataque de radicales libres, por lo que podrían disminuir el riesgo de padecer Alzheimer y Parkinson, a la vez que incrementa el proceso cognitivo. En algunos supermercados pueden conseguir las frescas o congeladas. Agréguelas en batidas refrescantes este verano.

Yogurt, para la ansiedad ¿Tiene que dar un discurso o hacer una presentación importante? Los científicos recomiendan consumir una taza de yogurt antes de hablar. La razón radica en que el yogurt contiene ciertos aminoácidos que ayudan a reducir el estrés. Si consume algunas nueces con su yogurt, duplica su acción calmante.

No deje que su memoria le juegue una mala pasada. Aprenda a comer para ganarle al tiempo y al olvido.

[Himilce Amelia Tejada | Diario Libre](#)