

# Alimentos para el Cerebro para Estudiar y Exámenes

La elección de alimentos saludables el día del examen es importante ya que su cerebro necesitará la energía de los alimentos para funcionar de manera eficiente. Comer los alimentos adecuados antes de estudiar o hacer un examen puede ayudar a mantenerlos concentrados, alerta y con energía. Aquí hay algunas opciones de alimentos saludables que pueden ayudarlo a mejorar su experiencia de aprendizaje.

- ◆ Huevos
- ◆ Yogur
- ◆ Crema de cacahuete
- ◆ Queso cottage
- ◆ Queso de hebra
- ◆ Leche baja en grasa
- ◆ Nueces y semillas
- ◆ Pan integrales
- ◆ Frijoles
- ◆ Legumbres
- ◆ Fruta fresca
- ◆ Arándanos / Bayas
- ◆ Zanahoria con hummus
- ◆ Manzanas
- ◆ Chocolate negro
- ◆ Aguacate
- ◆ Tomates
- ◆ Verduras oscuras verde
- ◆ Salmón

Diferentes variedades de Bayas tienen flavonoides, que ayudan a mejorar la memoria, el aprendizaje y la toma de decisiones.



Las nueces, las almendras, los cacahuets y las semillas son alimentos para el cerebro que pueden mejorar su capacidad para aprender y recordar.

El chocolate negro ayuda a estimular el flujo sanguíneo al cerebro para ayudar a la memoria, la capacidad de atención, el tiempo de reacción y la resolución de problemas. El chocolate negro contiene un poco de cafeína lo suficiente para aumentar la memoria y la concentración, pero no lo suficiente para que te sientas conectado.



Los estudios muestran que comer plátanos ayuda a los estudiantes a aprender de manera más eficiente y mejorar los puntajes de los exámenes. También contienen vitamina B6, que promueve la producción de serotonina, norepinefrina y dopamina para apoyar la concentración.



## Mantente hidratado:

Beba mucha agua u otros líquidos saludables mientras estudia y durante los exámenes. La deshidratación puede disminuir su memoria, atención y otras habilidades cognitivas. Incluso la deshidratación leve afecta la concentración y el estado de alerta.

