

# ALIMENTOS PARA LA MENTE



POR: TANIA MANGUAL-MONZÓN, BSHE, MS

El Alzheimer es la cuarta causa de muerte en Puerto Rico, según las estadísticas del Departamento de Salud para el 2014. Esta enfermedad cerebral causa problemas con la memoria, la forma de pensar y el carácter o la manera de comportarse de una persona. El Alzheimer no es una forma normal del envejecimiento, sin embargo, es la forma más común de demencia. Se estima que más de 5 millones de personas en los Estados Unidos tienen la enfermedad. Para el 2050, puede llegar a alcanzar los 16 millones en los Estados Unidos.

El cerebro también se beneficia de una dieta baja en grasa. Las investigaciones actuales sugieren que ciertas comidas pueden reducir el riesgo de enfermedad cardíaca y derrame cerebral, además, parecen proteger las células cerebrales. Una dieta saludable para el cerebro es más efectiva cuando se combina con actividad física y mental.

Mientras realices este busca palabras podrás conocer los alimentos que ayudan a fortalecer el cerebro y también estimularás tu memoria.



**Mero**  
**Remolacha**  
**Atún**  
**Cerezas**  
**Antioxidantes**  
**Brócoli**  
**Fresas**  
**Omega 3**  
**Vitamina B**  
**Pasas**  
**Ciruelas**  
**Uvas rojas**  
**Agua**  
**Espinaca**  
**Frambuesas**

Practica con frecuencia actividades recreativas como: crucigramas, rompecabezas, sudoku y domino para estimular la memoria.