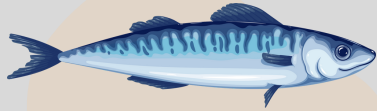


## CUIDA TU CEREBRO...CON ESTOS ALIMENTOS DE LA DIETA MEDITERRÁNEA



El pescado azul es rico en ácidos grasos esenciales, como el Omega 3 y 6, asociados con una mejor memoria y un menor riesgo de deterioro cognitivo



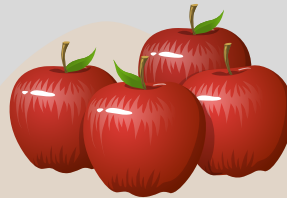
Legumbres y frutos secos son fundamentales para mantener y mejorar nuestra concentración



Incluir en nuestra dieta verduras y frutas se asocia con una mejor función cognitiva y menos riesgo de deterioro cognitivo



Concretamente, el arándano ayuda a mantener en forma el cerebro, a medida que envejecemos



Y las manzanas contienen quercetina, un nutriente que mejora las funciones cognitivas



El aceite de oliva es otro alimento recomendado para prevenir demencias o mejorar el rendimiento cognitivo de las personas ya afectadas