



Estimada familia Montessori, en el marco de nuestro Plan de Vida Saludable, les compartimos los siguientes consejos para considerar y poner en práctica en sus familia.

10 razones por las que comer fruta cuando tus hijos están estudiando
La fruta no solo puede ayudar a llevar una vida más sana, también puede hacer que los niños, niñas y adolescentes se concentren mejor y que retengan más información.

Elegir los alimentos correctos es, de hecho, el primer gran paso que todo estudiante debería dar; pues una buena alimentación permite aumentar la concentración, **mejorar los procesos cognitivos** e incluso reducir el estrés.

1. La manzana protege al cerebro

Gracias a uno de sus componentes, la fisetina, la manzana es capaz de proteger las funciones que realiza el cerebro y de esta forma mantenerlo activo.

2. El kiwi ayuda a recordar

Esto se debe a la gran concentración de vitamina C que posee esta fruta. La lima y la naranja también se identifican con este componente y por lo tanto contribuyen a que el cerebro recuerde de mejor forma lo que se intenta aprender.

3. El plátano ayuda a concentrarse

La vitamina B6 presente en el plátano favorece la producción de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, que se asocian a la concentración.

4. La zanahoria aumenta la capacidad de retención

El beta-caroteno presente en la zanahoria aumenta la capacidad de retención, por lo que la zanahoria es el snack perfecto para cuando es necesario hacer una pausa en el estudio y comer algo.

5. Las nueces te harán pensar mejor

Un estudio de la British Journal of Nutrition demostró que gracias a su alto contenido de fósforo, ácidos grasos y omega 3 las nueces favorecen el pensamiento crítico.

6. La palta fortalece las neuronas

Las grasas monoinsaturadas presentes en la palta hacen que la comunicación entre neuronas sea más efectiva, al tiempo que mejoran la irrigación sanguínea y por lo tanto te ayudarán a sentirte más activo.

7. Las castañas de cajú evitan las migrañas

Estos frutos secos previenen la migraña pues proporcionan pequeñas cantidades de oxígeno al cerebro.

8. El arándano ayuda en el corto y el largo plazo

Los arándanos son conocidos por su concentración de vitaminas, entre las que destacan la vitamina A, D y B12. Esta pequeña pero potente fruta potencia el funcionamiento del cerebro al incrementar las señales neuronales, y además retrasa su oxidación.

9. Semillas de calabaza para un cerebro más rápido

El Zinc presente en estas semillas brinda agilidad al cerebro, pero además cuenta con grandes cantidades de omega 3 y omega 6 por lo que también ayuda a incrementar la memoria.

10. Naranja para seguir funcionando

La vitamina C presente en la naranja es como un disparo de energía para el cerebro y para el cuerpo en general, pues brinda la cantidad de azúcar que este necesita para funcionar correctamente.

¿No puede decidir por cuál empezar?

¡Pruébelas todas!

*Consumir estas frutas ayudará a tus hijos a concentrarse
y mantenerse activo al estudiar.*