



# La importancia de la alimentación

Por: Martha Hahmann

# Índice

|   |    |
|---|----|
| Introducción  | 3  |
| La nutrición y las proteínas en el desayuno son decisivas en la capacidad mental, en el rendimiento intelectual y en las calificaciones escolares | 5  |
| El desarrollo del cerebro depende de la nutrición   | 6  |
| La desnutrición infantil  | 10 |
| La importancia del desayuno   | 13 |
| Glosario  | 16 |

La alimentación adecuada es aquella que cumple con las necesidades específicas de la persona de acuerdo a su edad.

Una buena alimentación ayuda al niño y al adolescente en su crecimiento y desarrollo. A los adultos y ancianos les permite conservar o alcanzar el peso ideal para la talla y previene el desarrollo de enfermedades.

La alimentación correcta permite a las personas gozar de un bienestar físico, mental y social.



Grasas, aceites, dulces  
Uso moderado



LA NUTRICIÓN Y LAS PROTEÍNAS  
EN EL DESAYUNO SON DECISIVAS  
EN LA CAPACIDAD MENTAL, EN EL  
RENDIMIENTO INTELECTUAL Y EN  
LAS CALIFICACIONES ESCOLARES

El aprendizaje es una de las funciones más complicadas del cerebro humano. Involucra tener un adecuado nivel de alerta y de concentración mental para captar la información, analizarla y almacenarla. Luego podemos usar esta información en el momento que la necesitemos.



Sabías que: el cerebro tiene dos lados y que cada lado te ayuda a controlar distintas funciones. El lado derecho controla el lado izquierdo y el lado izquierdo controla el derecho.

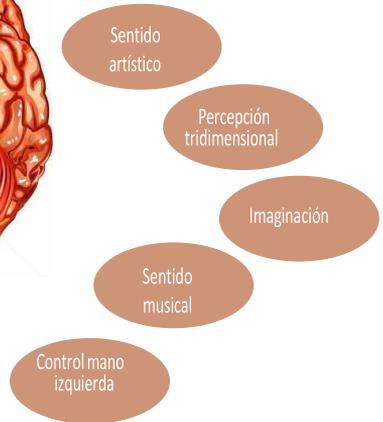


## EL DESARROLLO DEL CEREBRO DEPENDE DE LA NUTRICIÓN

### Funciones del Hemisferio izquierdo

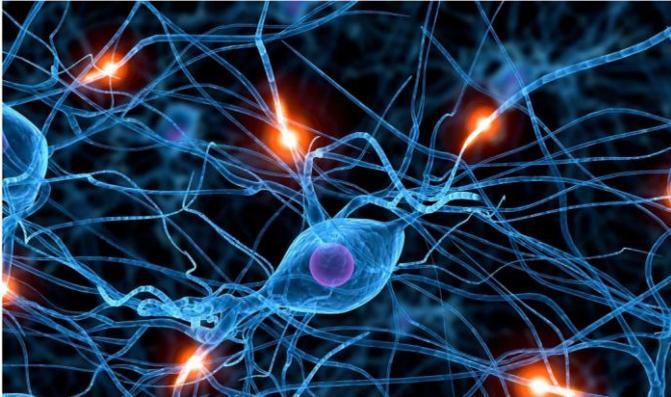


### Funciones del Hemisferio derecho



El cerebro está compuesto de un número de células nerviosas llamadas neuronas. Un ser humano puede tener hasta cien mil millones. Las neuronas son células especializadas en la recepción y transmisión de información.

Para que las neuronas se comuniquen una conexión a través de sustancias químicas que activan las neuronas. Desde la más simple de las actividades, como mover un dedo, hasta las funciones más complicadas de la mente, como memoria o concentración mental, dependen de la capacidad que tenemos de producir estas sustancias.



Estas sustancias químicas también se llaman neurotransmisores o transmisores del impulso neuronal. Se podrían comparar con puentes, que conectan lugares.

En las primeras etapas de vida de un niño las neuronas necesitan para desarrollarse bien alimentos ricos en proteínas como:

- Carne
- Pollo
- Pescado
- Leche y derivados
- Legumbres
- Nueces y semillas



Estas proteínas son usadas para producir las sustancias neurotransmisoras que interconectan a las neuronas entre sí. Para que todo pueda funcionar, las neuronas tienen que conectarse una con otra y mandar mensajes.

Además estructuran y ponen en funcionamiento las interconexiones neuronales necesarias para el aprendizaje, la memoria, la imaginación, etc. Si no comes proteínas cuando eres pequeño, muchas de estas conexiones (o puentes) no los construye tu cerebro. La falta de estas conexiones daña la capacidad de aprendizaje.



## LA DESNUTRICIÓN INFANTIL

Los estudios han demostrado, que aquellos niños que en los primeros tres o cuatro años de vida no han recibido una alimentación adecuada presentan un coeficiente mental menor, que los que tuvieron la oportunidad de ingerir los alimentos necesarios. El coeficiente mental, mide la capacidad de aprendizaje.



Si estos niños mejoran su alimentación más tarde, esta falla en el desarrollo cerebral ya no es recuperable.

Es cierto que en las primeras etapas de vida muchos niños son inapetentes y en estos casos se debe insistir en que al menos consuman los alimentos ricos en proteínas como leche, pollo etc., pues si se llenan de pan, tortillas, frutas, vegetales, papas, arroz, maicena, avena, cebada, etc. engordarán pero no se favorecerá su desarrollo cerebral.



Algunos niños son alérgicos a la leche, lo que constituye un grave problema para el desarrollo cerebral. En estos casos es necesario acelerar el consumo de sustitutos de la leche como pollo o pescado para que el desarrollo cerebral no se vea afectado por la falta del consumo de proteínas. La desnutrición infantil es exactamente cuando el niño no come suficiente proteína y otros nutrientes. Esto no sólo afecta el alto y peso, sino que afecta **DIRECTAMENTE** el desarrollo del cerebro.

Un excelente sustituto de la proteína es LA INCAPARINA. Los atoles que se preparan con leche tienen aún más proteína. Por ejemplo, una tasa de Incaparina con agua tiene 4 gramos de proteína, si lo haces con leche tiene hasta 12 gramos.



## LA IMPORTANCIA DEL DESAYUNO

Una vez establecido el desarrollo cerebral, nuestra capacidad de atención, de concentración y de estar alerta, dependen prioritariamente de la existencia de un aporte continuo de glucosa al cerebro. La glucosa, es un azúcar elemental del cual el cerebro obtiene energía rápidamente. Esta necesidad se debe a que el cerebro no tiene ningún sistema para almacenar combustible así que continuamente debe tomar pequeñas cantidades de glucosa de la sangre para poder seguir funcionando.





Durante el sueño nocturno, el hígado se encarga de producir esta glucosa. La sangre que el hígado guarda es rica en nutrientes, el hígado además de ser un filtro de muchas sustancias del cuerpo es un almacén de nutrientes.

Un ejemplo de una buena alimentación es no comer azúcares de noche, ya que el cuerpo si tiene demasiados azúcares te hace engordar. En la noche es mejor comer sopas o ensaladas. Al despertar, entran en funcionamiento otros sistemas los niveles de glucosa sanguínea dependen de lo que comamos.

Una momentánea caída de los niveles de azúcar en la sangre, ocasiona un reto al funcionamiento cerebral y desencadena una serie de reacciones de supervivencia. También afectan enormemente el aprendizaje.

De los alimentos que comemos en la mañana depende nuestro rendimiento escolar, la capacidad de concentración y de estar alerta, de analizar la información y de evocar los conocimientos aprendidos.



## GLOSARIO

**Neurona.** Célula nerviosa del cerebro.

**Inapetente.** Que le falta apetito o ganas de comer.

**Coeficiente mental.** Cifra que expresa la inteligencia relativa de una persona.

**Nutrir.** Aumentar la sustancia del cuerpo por medio del alimento.

**Ingerir.** tomar algo.



## LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN PARA APRENDER

Número de Palabras: 962 palabras

Autora: Martha Hahmann

Imágenes: Shutterstock/Ivonne de Vera

Referencias:

<http://www.saludparati.com/cerebro1.htm>

<http://agqnutricion.com/2009/01/bebidas-calientes/>

<http://es.wikipedia.org/wiki/H%C3%ADgado>

<http://www.incaparina.com/>