

# Dietas ricas en pescado y verduras podrían aumentar su poder cerebral

---

Publicado el: 14-09-2022

¿Le gustaría un plato de salmón con col rizada? Los alimentos que usted elige como comidas y refrigerios no sólo le ayudan a mantener el cuerpo fuerte, sino también el cerebro ágil con el paso de los años.

Científicos del Instituto Nacional del Ojo estudiaron la manera en que los alimentos de origen vegetal de la dieta mediterránea, comparados con los de origen animal, podrían afectar a los ojos con la edad. El estudio siguió a 4,000 participantes por 10 años, comprobando periódicamente su función cerebral. Además de la investigación relacionada con los ojos, los científicos descubrieron dos cosas clave sobre el funcionamiento del cerebro y el envejecimiento.

En primer lugar, las personas que consumían una dieta de estilo mediterráneo tenían un riesgo más bajo de tener problemas cerebrales y de pensamiento comparados con quienes consumían una dieta alta en alimentos de origen animal. En segundo lugar, este tipo de dieta saludable se asocia con un deterioro más lento del cerebro y del pensamiento.

La dieta mediterránea prioriza una alimentación saludable para el corazón. Se centra en frutas, verduras, granos integrales, nueces, legumbres, pescado y aceite de oliva. También limita las carnes rojas y el alcohol. En el estudio, consumir una dieta rica en pescado y verduras parecía tener el efecto más positivo en comparación con las dietas de origen animal. Los participantes que comían más pescado tenían la tasa más lenta de deterioro de la función cerebral.

Para probar recetas saludables para el corazón y el cerebro, vea las "Recetas saludables de MedlinePlus". Platos como "atún a la parrilla con ensalada de garbanzos y espinacas" o "salmón pasado por agua" ofrecen deliciosas formas de incorporar pescado, legumbres y verduras a sus comidas.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>