

# ¡¿EXÁMENES!?

## 5 ALIMENTOS QUE MEJORARÁN TU CONCENTRACIÓN



### AVENA

Rico en proteínas, grasas y vitaminas, entre estas la B1 que beneficia el funcionamiento del sistema nervioso.

Aconsejable para personas con casos de nerviosismo,

insomnio o estrés. Su consumo permite tener la memoria fresca a corto plazo durante todo el día. Es digestiva y baja en colesterol.



Un espacio en calma y materiales de estudio en orden, te ayudarán a conseguir la concentración necesaria al prepararte para un examen; pero recuerda que consumir ciertos alimentos, también es de mucha utilidad.

### FRUTOS ROJOS



Contiene antioxidantes y potasio, elementos que activan la enzima protectora del cerebro y logra mejorar la memoria, la transmisión y generación del impulso nervioso.

### CHOCOLATE NEGRO

Una pequeña porción actúa como un estimulante por tener una sustancia similar a la cafeína. Permite satisfacer el deseo o la necesidad de azúcar en el organismo.



### ATÚN

Contiene ácidos grasos omega 3 que ayudan al funcionamiento del cerebro.



### TÉ VERDE

Estimulante que ofrece la mayor energía al cuerpo y ayuda a estar concentrado. Lo recomendable es tomar una taza de té verde al día con el objetivo de ingerir la cafeína necesaria en tu cuerpo. No contiene calorías, elimina la sed, ofrece sensación de saciedad, previene la fatiga y evita indigestiones.

