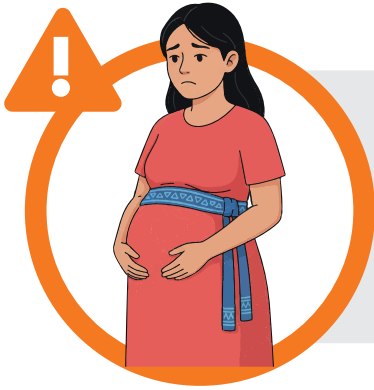


MEJORA DE LA VIDA EMOCIONAL Y COGNITIVA

ALIMENTOS EN LA VIDA EMOCIONAL



Embarazadas que consuman muchas gaseosas, mucha sal y grasas saturadas, **tienen doble posibilidad** de que su hijo nazca con **ansiedad**, se sienta muy triste sin razón o prefiera estar solo y callado, sin querer jugar con los demás.

Si estamos estresadas y damos de lactar, podríamos estar pasando el estrés a nuestro bebé. El contenido de cortisol en la leche materna durante la lactancia puede generar hijos e hijas más propensos a ser nerviosos, temerosos y tímidos. Teniendo un mayor efecto en las hijas.



Cortisol es la hormona que segregamos cuando estamos estresados

ALIMENTOS BENEFICIOSOS PARA LA SALUD CEREBRAL

NAAM
Castaña
Amazonica



KUGKUK
Ungurahui

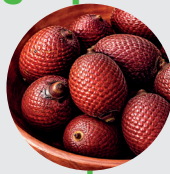
OMEGA 3

- Regulación conductual
- Mejora la atención
- Mejora del rendimiento académico
- Neuroprotectores

KUKUSH
Cocona



ACHU
Aguaje



NAMAK
Pescado



NUJIN
Huevos



VITAMINA B

- Ayuda al bienestar emocional
- Combate el estrés y la ansiedad
- Mejora del rendimiento mental, memoria y concentración
- La falta de esta vitamina puede causar irritabilidad y fatiga