

AHORA SABES ALGO MÁS



Bienvenidos a “Ahora sabes algo más”. Soy Lucía Sánchez, y hoy hablaremos sobre...

¡Siete alimentos beneficiosos para tu cuerpo! Este programa está patrocinado por el supermercado Pantuflas, donde los alimentos son naturales. Bueno, empecemos...

¡Los frutos secos! Como por ejemplo: las pipas, los cacahuetes, las nueces y muchos más.

Estos alimentos mejoran el rendimiento intelectual, también son unos buenos antidepresivos.

¡La avena! Que por cierto con yogur está deliciosa. Es excelente para combatir la fatiga intelectual y aumentar la concentración.

Número tres ¡El té verde!

Esta infusión combate la fatiga cerebral y mejora la memoria. También nos ayuda a relajarnos.

Pasamos a las frutas. Número cuatro ¡Arándanos!

Ayudan en el aprendizaje y en la memoria. Disminuyen las enfermedades neurodegenerativas.

El siguiente ¡El plátano! Es una fuente natural de neurotransmisores relacionados con la concentración, cómo la serotonina.

¡Las fresas!

Estimulan la memoria y favorecen la supervivencia de las neuronas.

Y por último ¡El chocolate!

¡Ay, qué bueno el chocolate!

Este dulce mejora la atención y la concentración, también es un potente antioxidante.

Y con esto termina el programa de hoy.

Mañana nos vemos a la misma hora, en el mismo sitio y con más información.



Marta Fernández 1º ESO