

Comer Sano Para la Salud Cerebral y un Estilo de Vida Saludable

Bryce Daniels, Ph.D.

Profesor adjunto de Salud - Especialista estatal en salud, Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas

Josh L. Gills, Ph.D.

Investigador posdoctoral, NYU Grossman School of Medicine

Lida Rahimi Araghi, Ph.D.

Profesora adjunta - Especialista en nutrición y seguridad alimentaria, Ciencias de la Familia y del Consumidor, División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas Servicio de Extensión Cooperativa

Quadarius Whitson

Asociado del programa - Nutrición culinaria y seguridad alimentaria, Ciencias de la Familia y del Consumidor, División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas Servicio de Extensión Cooperativa

Arkansas es nuestro campus

Visite nuestro sitio web en:
<https://www.uaex.uada.edu>

Por Qué la Nutrición es Importante Para la Salud Cerebral

El cerebro usa más energía que cualquier otro órgano de nuestro cuerpo. Los alimentos que consumimos ayudan al cerebro a producir energía y mantienen sanas las células cerebrales.^{1,2} A medida que las personas envejecen, algunas pueden volverse más propensas a desarrollar problemas que afectan la memoria y el razonamiento, como la enfermedad de Alzheimer y otras demencias. Aun así, las investigaciones demuestran que una alimentación saludable puede favorecer la salud cerebral a lo largo de toda la vida.^{3,4} Los hábitos de alimentación saludables pueden ayudar a mantener la salud cerebral, reducir el riesgo de demencia y ayudar a las personas a conservar su independencia a medida que envejecen.⁴

Hábitos Alimenticios y Salud Cerebral

En lugar de enfocarse en un solo “superalimento”, la investigación indica que lo más importante para la salud cerebral son los hábitos alimenticios en general.¹ Los hábitos alimenticios ricos en frutas, verduras, legumbres, granos integrales, grasas saludables y proteínas magras, y con bajo contenido de azúcares añadidos, se relacionan

con una mejor salud cognitiva y un menor riesgo de demencia.^{3,4}

Hay algunos patrones alimentarios que cuentan con la evidencia más sólida para favorecer la salud cerebral:

- La dieta mediterránea, que se centra en las grasas saludables para el corazón, los frutos secos y el consumo moderado de pescado.²
- La dieta DASH (Enfoques Dietéticos para Detener la Hipertensión), que es una forma de alimentación saludable para el corazón que puede ayudar a reducir la presión arterial y el colesterol.⁵
- La Intervención Mediterránea-DASH para el Retraso Neurodegenerativo, o dieta MIND, combina las dietas mediterránea y DASH.⁶ Fue pensada para promover la salud cerebral. Esta dieta promueve el consumo de alimentos de origen vegetal (como frutas, verduras, legumbres y granos integrales), y principalmente aceite de oliva si se añaden grasas. Incluye pescado y carnes blancas en moderación. Se limitan las grasas saturadas y los azúcares añadidos. Incluye metas sencillas diarias y semanales para los grupos de alimentos clave.⁶

En estudios a gran escala a largo plazo, estos patrones alimenticios

Principales alimentos que favorecen la salud cerebral

GRUPO DE ALIMENTOS	EJEMPLOS	CÓMO AYUDA AL CEREBRO
Frutas y verduras	Verduras de hoja verde, bayas, tomates	Ayudan a proteger las células cerebrales ^{3,4}
Aceites	Aceite de oliva, aceites de pescado, aceite vegetal, pescado	Ayudan a formar células cerebrales y pueden reducir la inflamación ^{3,4}
Granos	Avena, arroz integral, pan de trigo integral	Aportan energía constante al cerebro ³
Proteínas	Pescado, frijoles, carnes blancas	Ayudan al cerebro a enviar mensajes ³
Pocos azúcares añadidos	Menos dulces y bebidas con azúcar	Ayudan a mantener estable el nivel de azúcar en sangre, favoreciendo la energía cerebral ^{3,4}
Pocas grasas saturadas	Elija alimentos con grasas más saludables (p. ej., nueces y semillas) y proteínas magras (p. ej., carnes blancas)	Ayuda al cerebro a obtener la energía que necesita ⁶

se asocian con una mejor memoria, un deterioro más lento de las habilidades cognitivas y un menor riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.^{3,4,6}

Suplementos y Bebidas Para la Salud Cerebral

La gente suele preguntar si los suplementos pueden mejorar la salud cerebral. Lo primero siempre son los alimentos, y la mayoría de los nutrientes para la salud cerebral provienen de hábitos alimenticios saludables, como la dieta mediterránea, DASH o MIND. Algunos suplementos pueden ayudar en situaciones específicas, pero la evidencia aún es limitada, y los suplementos no son tratamientos ni curas para la enfermedad de Alzheimer.⁷

Creatina y Salud Cerebral

La creatina es una sustancia natural que se encuentra en el cuerpo y en alimentos como la carne roja y el pescado. Ayuda al cuerpo a producir energía, que es necesaria tanto para los músculos como para el cerebro.^{8,9} El cerebro usa grandes cantidades de energía cada día, y la creatina ayuda a las células cerebrales a generar y reciclar esa energía.⁸⁻¹⁰ Aunque la creatina es bien conocida por favorecer la fuerza muscular,⁸ los investigadores están estudiando cada vez más su papel en la salud cerebral. Algunos estudios indican que los suplementos de creatina podrían favorecer la memoria, la atención y la velocidad de pensamiento, especialmente durante el envejecimiento o en momentos de estrés mental.^{10,11}

Las primeras investigaciones están estudiando si la creatina podría favorecer la energía cerebral y algunos aspectos cognitivos, pero la evidencia en personas con enfermedad de Alzheimer aún es muy limitada.¹⁰ La creatina no es un tratamiento ni una cura para la enfermedad de Alzheimer. Hay que consultar con un médico antes de usar suplementos de creatina, sobre todo si uno tiene enfermedad renal u otras enfermedades crónicas.

Café y Salud Cerebral

El café contiene cafeína y compuestos vegetales naturales que podrían ayudar a la energía cerebral, el flujo sanguíneo y el control de la inflamación.¹² En estudios observacionales a largo plazo, el consumo moderado de café se ha asociado con un menor riesgo de deterioro cognitivo y de enfermedad de Alzheimer.^{12,13}

Los posibles beneficios suelen observarse con un consumo moderado, es decir, entre dos y tres tazas al día.¹² Una taza de café (8 onzas) contiene entre 95 y 100 mg de cafeína. Dos o tres tazas aportan entre 190 y 300 mg de cafeína por día. Para la mayoría de los adultos sanos, el límite máximo recomendado es de 400 mg al día (unas cuatro tazas). El café debe consumirse con moderación, y las personas sensibles a la cafeína o que padezcan ciertas enfermedades deben consultar con su médico.

Multivitamínicos y Salud Cerebral

La investigación actual muestra que los multivitamínicos generales aportan pocos beneficios para la salud cerebral, con resultados que indican solo

pequeñas mejoras en la memoria, principalmente en la memoria diferida, sin evidencia clara de que los multivitamínicos prevengan la demencia o mejoren la función cognitiva general. Estos efectos indican que los multivitamínicos pueden ayudar a corregir carencias nutricionales, pero no están estrechamente relacionados con mejoras significativas en la salud cerebral general ni con resultados cognitivos a largo plazo.⁷ Por lo tanto, no se debe recurrir a los multivitamínicos como estrategia principal para favorecer la salud cerebral.

Vitamina D y Salud Cerebral

Entre los nutrientes individuales, la vitamina D parece ser una vitamina eficaz para la salud cerebral en comparación con otras vitaminas, como las vitaminas B, la vitamina K o las vitaminas E y C, que suelen encontrarse en los comprimidos multivitamínicos.^{7,14} La vitamina D favorece la salud cerebral reduciendo la inflamación y el estrés oxidativo, ayudando a regular la señalización del calcio en las células cerebrales y limitando la acumulación de proteínas nocivas asociadas a la neurodegeneración.⁷ Los niveles bajos de vitamina D se asocian sistemáticamente a un mayor riesgo de deterioro cognitivo, mientras que la suplementación puede ayudar a ralentizar la progresión de la enfermedad o a favorecer la función cerebral en personas con deficiencia o en mayor riesgo.^{7,14} En general, existe evidencia consistente de que la vitamina D contribuye a la salud cerebral.

Resumen de Suplementos y Bebidas

ELEMENTO	POSIBLE BENEFICIO	LO QUE MUESTRA LA INVESTIGACIÓN
Creatina (en alimentos y suplementos)	Puede ayudar a la energía cerebral	Los primeros estudios muestran pequeños beneficios, principalmente en situaciones de estrés o falta de sueño. No hay evidencia suficiente para el uso habitual del cerebro. ^{10,11}
Café (bebida)	Puede favorecer el estado de alerta y la salud cerebral	Las personas que toman café regularmente tienden a tener un menor riesgo de demencia. La evidencia es sólida, pero mayormente observacional. ^{12,13}
Multivitamínico (suplemento)	Ayuda a cubrir las carencias nutricionales	Puede aportar pequeños beneficios para la memoria, pero no es claro que prevenga la demencia, especialmente en adultos sanos. ⁷
Aceite de pescado (omega 3)	Ayuda a formar las células cerebrales	Resultados mixtos en general. Los beneficios son más probables si la ingesta es baja. No se ha demostrado que prevenga la demencia. ^{15,16}
Vitamina D (alimentos y suplementos)	Favorece la salud de las células cerebrales	Existe evidencia sólida de su importancia para la salud cerebral. ^{7,14}
Otros suplementos	Varía	La mayoría de los suplementos carecen de evidencia sólida que demuestre beneficios para la salud cerebral y no se recomienda su uso habitual. ^{3,4}

Ácidos Grasos Omega-3 y Salud Cerebral

Los ácidos grasos omega-3 desempeñan un papel importante en la estructura y el funcionamiento del cerebro y están estrechamente relacionados con la memoria, el aprendizaje, el flujo sanguíneo cerebral y la comunicación entre las células cerebrales.¹⁵ La investigación muestra que los suplementos de omega-3 son mejores para las personas mayores o con niveles basales bajos de omega-3, mientras que los beneficios son menores o nulos en personas ya sanas y bien nutridas.^{15,16}

En general, los ácidos grasos omega 3 ofrecen beneficios cognitivos más claros que los multivitamínicos, sobre todo para las personas más propensas a tener deficiencias.

Cómo la nutrición favorece las diferentes funciones del pensamiento y la memoria

El cerebro necesita un aporte constante de energía y un flujo sanguíneo saludable para funcionar bien. Los alimentos que consumimos ayudan a nutrir las células cerebrales y a mantener sanos los vasos sanguíneos. Estos beneficios favorecen diferentes tipos de pensamiento y memoria:

- La **atención y la concentración** mejoran cuando el cerebro recibe energía constante y líquidos suficientes. Seguir una alimentación que evite grandes oscilaciones del azúcar en sangre puede ayudar a mantener la concentración.³

- **La memoria** se ve favorecida por alimentos que ayudan a proteger las células cerebrales y favorecen el flujo sanguíneo. Estos incluyen frutas, verduras y grasas saludables presentes en las dietas “plant-forward” (que priorizan los vegetales).^{3,4}
- La **función ejecutiva**, que incluye la planificación, la resolución de problemas y la toma de decisiones. Estas habilidades están relacionadas con la salud cardíaca y metabólica, que se ven fuertemente influenciadas por la calidad general de la dieta.^{3,4}
- La **velocidad de procesamiento** puede beneficiarse de patrones de alimentación que ayuden a mantener sanos los vasos sanguíneos y a reducir el estrés en el organismo.⁴
- Las **habilidades de orientación espacial y la movilidad** se ven favorecidas por el papel de la nutrición en la fuerza muscular, la producción de energía y la salud general.^{3,4}

En Resumen

Los patrones de alimentación saludables y la actividad física regular actúan juntos para favorecer la salud cerebral. Los hábitos alimenticios que nutren el cerebro, combinados con una actividad física regular que exija tanto al cuerpo como a la mente, contribuyen a la memoria, las capacidades cognitivas y la independencia toda la vida.^{1,2} Pequeños cambios constantes en los hábitos diarios pueden marcar una gran diferencia con el paso del tiempo.

Mensajes Clave

- Los hábitos alimenticios saludables importan más que los alimentos o suplementos puntuales.^{3,4}
- Las dietas basadas en vegetales que incluyen grasas saludables se asocian con una mejor salud cerebral.^{3,4,6}
- La creatina y el café son prometedores, pero son una cura para el deterioro cognitivo.^{10,13}
- Juntas, la nutrición y la actividad física constituyen el mejor apoyo para la salud cerebral.^{3,4}

Referencias

1. Seabrook JA, Avan A, O'Connor C, et al. Dietary Patterns and Brain Health in Middle-Aged and Older Adults: A Narrative Review. *Nutrients*. 2025;17(9):1436. [doi:10.3390/nu17091436](https://doi.org/10.3390/nu17091436)
2. Christodoulou CC, Pitsillides M, Hadjisavvas A, Zamba-Papanicolaou E. Dietary Intake, Mediterranean and Nordic Diet Adherence in Alzheimer's Disease and Dementia: A Systematic Review. *Nutrients*. 2025;17(2):336. [doi:10.3390/nu17020336](https://doi.org/10.3390/nu17020336)
3. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. *The Lancet*. 2024;404(10452):572-628. [doi:10.1016/S0140-6736\(24\)01296-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(24)01296-0)
4. Livingston G, Huntley J, Sommerlad A, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2020 report of the Lancet Commission. *Lancet Br Ed*. 2020;396(10248):413-446. [doi:10.1016/S0140-6736\(20\)30367-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30367-6)
5. Filippou CD, Tsioufis CP, Thomopoulos CG, et al. Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) Diet and Blood Pressure Reduction in Adults with and without Hypertension: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized Controlled Trials. *Adv Nutr*. 2020;11(5):1150-1160. [doi:10.1093/advances/nmaa041](https://doi.org/10.1093/advances/nmaa041)
6. Morris MC, Tangney CC, Wang Y, et al. MIND diet slows cognitive decline with aging. *Alzheimers Dement J Alzheimers Assoc*. 2015;11(9):1015-1022. [doi:10.1016/j.jalz.2015.04.011](https://doi.org/10.1016/j.jalz.2015.04.011)
7. Daniyal M, Tameez-ud-din S, Khalid M, Faiz M, Abbas N, Javaid MH. Multivitamins and cognitive health in older adults: bridging evidence, gaps, and controversies – a comprehensive narrative review. *Ann Med Surg*. 2026;88(2). https://journals.lww.com/annals-of-medicine-and-surgery/fulltext/2026/02000/multivitamins_and_cognitive_health_in_older.63.aspx
8. Wyss M, Kaddurah-Daouk R. Creatine and Creatinine Metabolism. *Physiol Rev*. 2000;80(3):1107-1213. [doi:10.1152/physrev.2000.80.3.1107](https://doi.org/10.1152/physrev.2000.80.3.1107)
9. Zhang H, Lan T, Yan X, Gu H, Li Y, He E. Effects of creatine supplementation on muscle strength gains—a meta-analysis and systematic review. *PeerJ*. 2025 Nov 27;13:e20380. [doi: 10.7717/peerj.20380](https://doi.org/10.7717/peerj.20380)
10. Roschel H, Gualano B, Ostojic SM, Rawson ES. Creatine Supplementation and Brain Health. *Nutrients*. 2021;13(2):586. [doi:10.3390/nu13020586](https://doi.org/10.3390/nu13020586)

11. Avgerinos KI, Spyrou N, Bougioukas KI, Kapogiannis D. Effects of creatine supplementation on cognitive function of healthy individuals: A systematic review of randomized controlled trials. *Exp Gerontol.* 2018;108:166-173. [doi:10.1016/j.exger.2018.04.013](https://doi.org/10.1016/j.exger.2018.04.013)
12. Poole R, Kennedy OJ, Roderick P, Fallowfield JA, Hayes PC, Parkes J. Coffee consumption and health: umbrella review of meta-analyses of multiple health outcomes. *BMJ.* 2017;359:j5024. [doi:10.1136/bmj.j5024](https://doi.org/10.1136/bmj.j5024)
13. Zhang Y, Liu Y, Li Y, et al. Coffee and Tea Intake, Dementia Risk, and Cognitive Function. *JAMA.* 2026;335(11):961-974. [doi:10.1001/jama.2025.27259](https://doi.org/10.1001/jama.2025.27259)
14. Wang W, Li Y, Meng X. Vitamin D and neurodegenerative diseases. *Heliyon.* 2023;9(1):e12877. [doi:10.1016/j.heliyon.2023.e12877](https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e12877)
15. Zhang Y, Chen J, Qiu J, Li Y, Wang J, Jiao J. Intakes of fish and polyunsaturated fatty acids and mild-to-severe cognitive impairment risks: a dose-response meta-analysis of 21 cohort studies. *Am J Clin Nutr.* 2016;103(2):330-340. [doi:10.3945/ajcn.115.124081](https://doi.org/10.3945/ajcn.115.124081)
16. Dighriri IM, Alsubaie AM, Hakami FM, et al. Effects of Omega-3 Polyunsaturated Fatty Acids on Brain Functions: A Systematic Review. *Cureus.* 2022;14(10):e30091. [doi:10.7759/cureus.30091](https://doi.org/10.7759/cureus.30091)

BRYCE DANIELS es professor adjunto y especialista en salud publica, **LIDA RAHIMI ARAGHI** es profesora adjunta y especialista en nutrición y seguridad alimentaria, **QUADARIUS WHITSON** es asociado del programa de nutrición culinaria y seguridad alimentaria del departamento de Ciencias de la Familia y del Consumidor. Los tres pertenecen al Servicio de Extensión Cooperativa de la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas en Little Rock. **JOSH GILLS** es investigador posdoctoral en la NYU Grossman School of Medicine. F5FCS79SP-PD-6-2026

De conformidad con la sección 15.3, título 7 del CFR, la División de Agricultura de la Universidad de Arkansas (Division of Agriculture, University of Arkansas) ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo ni ninguna otra categoría legalmente protegida, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. El inglés es el idioma oficial y de referencia.