

COMO REACCIONA O NOSO CEREBRO AOS DIFERENTES ALIMENTOS?

2. DATOS PERSOAIS.

Eva Rodríguez Rodríguez
Lara Toucedo Torres

3. RESUMO DO PROXECTO.

O proxecto que presentamos a continuación trata sobre coñecer máis o noso cerebro e poder saber máis cousas sobre comidas son boas e cales non para o noso desenvolvemento cerebral e por que. A partir diso, gustaríamos establecer cales son os mellores cerebros cos que alimentar o noso cerebro.

4. INTRODUCCIÓN.

O noso tema de estudo foi descubrir que alimentos son boas e cales non, a que cousas nos pode axudar cada alimento e como inflúe a comida en xeral no desenvolvemento do cerebro.

5. PROPÓSITO DO TRABALLO.

O noso cerebro é como un motor que nunca para de traballar. Axúdanos a pensar, aprender, lembrar cousas e mesmo a sentir emocións. Pero, como todos os motores, necesita o mellor combustible para funcionar ben. O noso proxecto investiga como certos alimentos inflúen no noso desenvolvemento cerebral e en que medida poden axudarnos a mellorar a memoria, a concentración e o estado de ánimo.

Para facelo, imos centrar a nosa investigación en varios grupos de alimentos que, segundo os científicos, poden ser moi bos para o cerebro. Escollemos os seguintes:

1. Froitos secos (noces, améndoas...): están cheos de vitamina E, que protexen o cerebro do envellecemento.
2. Froitas e verduras (como os arandos, os plátanos e as espinacas): conteñen antioxidantes, que axudan a coidar o cerebro e a mellorar a memoria.
3. Chocolate negro: ademais de estar boísimo, ten flavonoides que melloran o fluxo sanguíneo no cerebro e axudan á concentración.
4. Ovos: teñen colina, un nutriente importante para o desenvolvemento da memoria.

A nosa investigación buscará descubrir se realmente estes alimentos teñen efectos positivos e cales deles son os máis importantes para o cerebro. Tamén investigaremos recomendacións de expertos en nutrición e ciencia.

Se queremos que o noso cerebro funcione ben e estea forte, non só debemos comer os alimentos correctos, senón tamén evitar aqueles que poden prexudicalo. Aquí está a lista dos alimentos que deberíamos evitar ou reducir.

1. Comida lixo (hamburguesas, patacas fritas, snacks ultraprocesados)
2. Refrescos e bebidas enerxéticas

3. Dulces industriais e bollería (rosquillas, galletas, pasteis, etc.)
4. Alimentos con moitos aditivos e conservantes (comida rápida con moito colorante, embutidos procesados, precociñados)
5. Alimentos con moito sal (comida moi salgada, sopas instantáneas, patacas fritas de bolsa)

7. HIPÓTESE.

- A alimentación inflúe no desenvolvemento e funcionamento do cerebro, polo que as persoas que seguen unha dieta rica en alimentos beneficiosos para o cerebro terán mellor memoria, concentración e aprendizaxe.
- Os froitos secos e as froitas con antioxidantes axudan a previr o cansazo mental e melloran a concentración.
- O chocolate negro pode aumentar a capacidade de atención durante un tempo curto.
- O consumo excesivo de azucre refinado pode afectar negativamente a memoria e provocar máis dificultades para concentrarse.
- Comer demasiada comida ultraprocesada (refrescos, os bolos industriais, patacas fritas de bolsa, etc.) pode facer que as persoas teñan menor rendemento cognitivo e se sintan máis cansas.
- O alumnado que inclúe máis alimentos beneficiosos para o cerebro na súa dieta terá mellores resultados académicos que aqueles que consomen máis alimentos prexudiciais.

8. MATERIAL E MÉTODOS.

Os materiais que imos empregar son:

- Cadernos ou fichas para rexistrar datos.
- Ordenador ou tableta para analizar a información e facer gráficos.
- Alimentos (ou listas de alimentos) para ensinar e explicar as diferenzas entre os saudables e os que non o son.

Os métodos para investigar serán:

- Faremos unha enquisa a un grupo de alumnos/as da nosa idade preguntando sobre os seus hábitos alimenticios. Así poderemos clasificar as persoas en dous grupos: as que comen máis alimentos bos para o cerebro e as que consomen máis alimentos prexudiciais.
- Se as nosas hipóteses son correctas, as persoas que comen mellor deberían ter mellores resultados.
- Faremos gráficos ou táboas para presentar os datos dunha forma clara.

Despois:

- Analizaremos se os nosos resultados coinciden coas hipóteses iniciais.
- Explicaremos se a alimentación inflúe realmente no rendemento mental e que recomendacións podemos facer para mellorar a dieta e a saúde do cerebro.

9. RESULTADOS.

A partir da nosa investigación, atopamos que a alimentación ten un impacto directo no rendemento do cerebro, especialmente na memoria, na concentración e na capacidade de aprendizaxe.

Os datos que recolleemos a través das enquisas mostran que os estudantes que consomen regularmente alimentos beneficiosos para o cerebro (como froitos secos, froitas e verduras) teñen mellores resultados académicos.

Pola contra, os alumnos que consomen moitos azucres, refrescos e comida ultraprocesada teñen máis dificultades para concentrarse e menor rendemento. É posible que tarden máis tempo en resolver os exercicios ou que esquezan información con máis facilidade.

Tamén poderíamos afirmar que os efectos negativos dos alimentos pouco saudables son máis fortes cando se consomen en grandes cantidades ou moi a miúdo. Por exemplo, alguén que tome refrescos e doces todos os días ten máis problemas de atención ca alguén que só os consume de forma ocasional.

En conclusión, os nosos resultados deberían demostrar que ter unha boa alimentación axuda a mellorar o rendemento cerebral e pode favorecer a aprendizaxe e a concentración na escola.

10. CONCLUSIÓN.

Se queremos un cerebro forte, necesitamos evitar os alimentos que teñen moito azucre, graxas malas, conservantes ou sal en exceso. Estes alimentos poden facernos sentir cansas, distraídas e mesmo afectar a nosa memoria. En cambio, se escollemos alimentos saudables como froitas, verduras e froitos secos o noso cerebro estará máis activo, teremos máis enerxía e aprenderemos mellor!

11. BIBLIOGRAFÍA.

Para facer este traballo usamos as seguintes direccións webs:

<https://www.nationalgeographic.es/familia/2020/07/alimentos-que-estimulan-desarrollo-cerebral-en-ninos>

<https://www.nationalgeographic.es/ciencia/2023/04/alimentos-mejorar-desarrollo-cerebro>
e CHAT GPT.