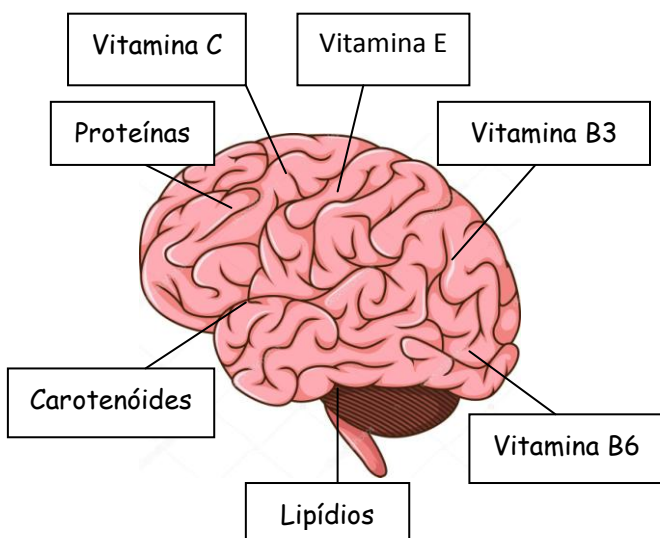


CARBOIDRATOS:

A privação de carboidratos está diretamente associada a falta de energia, fadiga, apatia, inquietação e falta de atenção, reduzindo o desempenho cognitivo. O ideal é que haja um maior consumo de carboidratos complexos. **Alimentos fonte:**



Algumas mudanças nos hábitos alimentares podem ajudar a nos manter mais concentrados, melhorar a memória e prevenir diversas distúrbios neurológicos.

REFERÊNCIAS

MELO, G. N. S. **Construção da aprendizagem características de estudantes do ensino Fundamental**. 2005. – Dissertação (Mestrado) - Instituto de Psicologia. Campinas. 2005.

CUSTÓDIO, I. M.; PINHO, K. E. P. **Influências da alimentação na aprendizagem**. Disponível em: <<http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/pde/arquivos/1674-8.pdf>>. Acesso em 03 Jul. 2017.

Serviço de Nutrição
Pró-Reitoria de Assuntos da Comunidade
Universitária - PROCOM
Avenida das Nações Unidas, s/n - Praça
Universitária
Fone: (62) 3209-6229

Elaborado por:
Ana Carolina da Silva Lima

Revisado por:
Sara Cristina Nogueira
Gilciléia Inácio de Deus
Grazielle Gebrim Santos
Samantha Pereira Araújo



**Alimentação para
melhorar a
aprendizagem**



Você já estudou muito para uma prova e na hora de fazer não conseguiu lembrar de nada?



Possivelmente, sim!

O nosso cérebro é responsável por absorver, processar e armazenar todas as informações.

Existem alguns fatores que podem influenciar a saúde do cérebro, como:

- Estresse



- Carga genética



- **Alimentação**



Uma alimentação adequada pode ajudar a otimizar e desenvolver o aprendizado

Alguns nutrientes podem modular mecanismos fisiológicos e neurotransmissores que regulam a concentração e memória.

NUTRIENTES E SEU PAPEL NA APRENDIZAGEM

PROTEÍNAS:

Participam das conexões das redes neuronais. Servindo para construção de novas sinapses, processo necessário para comunicação entre os neurônios. **Alimentos fonte:**



GORDURA TRANS E ADITIVOS:

O consumo excessivo desse tipo de gordura e de aditivos químicos podem causar efeito deletério sobre o desempenho cerebral, podendo também, contribuir para estados de demência, déficit de atenção, ansiedade e depressão. **Alimentos fonte:**



ÁCIDOS GRÁXOS ÔMEGA 6 e 3:

Os w-6 podem influenciar na habilidade dos neurônios em utilizar glicose, auxiliando, assim na concentração. Já baixos níveis w-3 podem causar deficiência visual, problemas no aprendizado, motivação e afetar sistemas que utilizam neurotransmissores no córtex frontal. **Alimentos fonte:**



VITAMINAS DO COMPLEXO B:

Essas vitaminas estão associadas a produção de neurotransmissores responsáveis pela atenção e diminuição da excitabilidade. Além disso, a deficiência delas pode causar nervosismo extremo, falta de energia e inércia. **Alimentos fonte:**

