

Alimentos Benéficos para nuestra Función Cerebral en relación a edad

Edad	Cereales integrales	Tubérculos	Frutas y vegetales	Lácteos	Carnes rojas	Pescado	Huevo	Legumbres	Nueces	Grasas dietéticas	Azúcar y edulcorantes
Edad escolar 2 - 18 años	Benéfico	Benéfico	Benéfico	Benéfico	No beneficio demostrado	Benéfico	No hay evidencia clara de beneficio	Benéfico	Benéfico	No hay evidencia clara de beneficio	No hay evidencia clara de beneficio
Edad 19 - 40 años	No hay evidencia clara de beneficio	No hay evidencia clara de beneficio	No hay evidencia clara de beneficio	Benéfico	No beneficio demostrado	Benéfico	No hay evidencia clara de beneficio	No hay evidencia clara de beneficio	Benéfico	Benéfico	No hay evidencia clara de beneficio
Edad 41 - 60 años	No beneficio demostrado	No hay evidencia clara de beneficio	Benéfico	Benéfico	Benéfico	Benéfico	No beneficio demostrado	No beneficio demostrado	Benéfico	Benéfico	Riesgo de daño
Edad del adulto mayor 60 años y más	Benéfico	No beneficio demostrado	Benéfico	Benéfico	Benéfico	Benéfico	No hay evidencia clara de beneficio	Benéfico	Benéfico	Benéfico	Riesgo de daño



■ No beneficio demostrado

■ No hay evidencia clara de beneficio

Benéfico

Riesgo de daño

Visite: www.epsnutricion.com.mx

Fuente: Lancet Planet Health 2022, Sitio web: [https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196\(22\)00123-1/fulltext](https://www.thelancet.com/journals/lanplh/article/PIIS2542-5196(22)00123-1/fulltext)