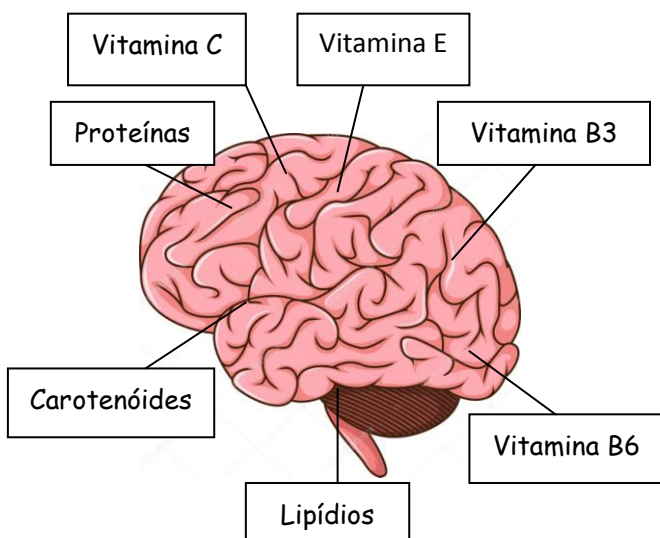


## CARBOIDRATOS:

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 Estudantis - PRAE  
Avenida das Nações Unidas, s/n - Praça  
Universitária  
Fone: (62) 3209-6229

**Elaborado por:**  
Ana Carolina da Silva Lima

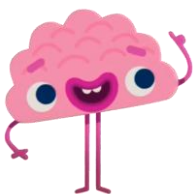
**Revisado por:**  
Sara Cristina Nogueira  
Gilciléia Inácio de Deus  
Grazielle Gebrim Santos  
Samantha Pereira Araújo



**Alimentação para  
melhorar a  
aprendizagem**



Você já estudou muito



## 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

## 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:**

