



# Conocer y alimentar el cerebro de nuestros hijos

*Claves para un óptimo aprendizaje y comportamiento*

Mercedes Aguirre Lipperheide

Tema: Educación, Educación infantil, Salud, Educación y familias

Colección: Con vivencias

Género: Ensayo

Editorial Octaedro, Noviembre 2015

EDICIÓN IMPRESA

17,80 Eur

ISBN 978-84-9921-751-2

Ref. 0-06046 248 pp.

EDICIÓN DIGITAL - EPUB

12,99 Eur

ISBN 978-84-9921-752-9

Ref. 4-06046

## PRESENTACIÓN

La doctora en Biología Mercedes Aguirre Lipperheide (Getxo, 1966) tiene ya publicados dos extensos libros relacionados con la alimentación, la suplementación y la salud: Guía práctica de la salud en la infancia y la adolescencia (Octaedro, 2007) y Salud adulta y bienestar a partir de los 40 (Octaedro, 2011). En este tercer libro, saca a relucir la importancia que la alimentación (y puntualmente la suplementación) puede llegar a tener de cara a apoyar el desarrollo cognitivo y emocional de niños y adolescentes, un aspecto que gana más relevancia, si cabe, en aquellos jóvenes que tienen un problema declarado en dichos ámbitos. La escalada de niños etiquetados con algún problema de aprendizaje y/o comportamiento (TDA/TDAH, problemas de concentración, dislexia, etc.) resulta en ocasiones llamativa y necesariamente requiere un análisis más profundo sobre sus posibles orígenes.

En esto se centra precisamente este libro. Por un lado, se intenta explicar al lector, de una manera didáctica y cercana, las bases que sustentan una adecuada maduración cerebral, para luego poder entender qué puede ir mal en este proceso que explique posibles problemas de aprendizaje y/o comportamiento (primera parte). La segunda parte del libro, más extensa, se centra en analizar nuestra alimentación y el modo en que puede afectar, para bien o para mal, el desarrollo cognitivo y/o de comportamiento de niños y adolescentes. Este enfoque es, sin duda, novedoso y a buen seguro va a ayudar a muchos padres a entender mejor cómo apoyar las necesidades de sus hijos, bien sea para reforzar un adecuado desarrollo cognitivo y emocional o, en caso de existir alguna alteración, para superarla con mayor éxito.

## ÍNDICE

Agradecimientos

Prólogo

Carta al lector

Primera parte. La maduración neurológica: implicación en el desarrollo cognitivo y del comportamiento

Entender el origen del problema

Conocer los principales problemas de aprendizaje

Un nuevo enfoque terapéutico para abordar los problemas de aprendizaje

Segunda parte. la alimentación: relevancia para un óptimo aprendizaje y comportamiento

Introducción a los principales grupos de alimentos

Relación de los azúcares con la cognición y el comportamiento

Relación de las proteínas con la cognición y el comportamiento

Relación de las grasas con la cognición y el comportamiento

Importancia de los minerales y las vitaminas a nivel cognitivo

Principales problemas digestivos y alimentos asociados con alteraciones cognitivas

Los principales alimentos y sustancias ofensoras

Importancia de la alimentación para una correcta audición

Buscando soluciones...

Anexo. Centros que trabajan métodos de maduración/reorganización neurológica

Referencias y lecturas recomendadas

## Mercedes Aguirre Lipperheide

La doctora en Biología Mercedes Aguirre Lipperheide (Getxo, 1966), se licenció en la especialidad de Biología Marina (Tenerife, 1989) para seguidamente realizar un doctorado de 4 años en el Departamento de Biología Pura y Aplicada de la Universidad de Leeds, dentro del campo de la biotecnología de algas (1993, Inglaterra). Tras regresar a España, sus actividades han estado relacionadas con el mundo de la salud (como analista clínica, traductora en el ámbito médico y farmacéutico, investigadora en ensayos clínicos, etc.). Actualmente es responsable

de I+D de un laboratorio de complementos alimenticios especializado en omega-3, actividad que compagina con la participación en numerosos foros científicos, así como con actividades de investigación. Tiene publicados dos extensos libros relacionados con la alimentación, la suplementación y la salud: *Guía práctica de la salud en la infancia y adolescencia* (2007, Octaedro) y *Salud adulta y bienestar a partir de los 40* (2011, Octaedro). En este tercer libro, la alimentación sigue ocupando un lugar clave, aunque esta vez hace especial hincapié en su influencia a nivel cognitivo y de comportamiento. Además, se ha adentrado en un campo muy novedoso, poco conocido, pero con gran futuro, como son las técnicas de organización neurológica. Gracias a una sencilla y completa exposición, es posible entender las grandes herramientas de diagnóstico, así como de tratamiento con que este tipo de técnicas no invasivas cuentan, poniéndolas al alcance de profesionales y padres de familia. Sin duda una gran ayuda para personas al cargo de niños o adolescentes (¡e incluso adultos!) con problemas de comportamiento y aprendizaje, e incluso como guía de refuerzo.

---

## TAMBIÉN TE INTERESARÁN:



Sociedad  
**Fragilidades**  
Jose M<sup>º</sup> Asensio Aguilera



Salud mental  
**La conexión emocional de la pareja**  
Pere Llovet i Planas



Salud  
**Salud adulta y bienestar a partir de los 40**  
Mercedes Aguirre Lipperheide