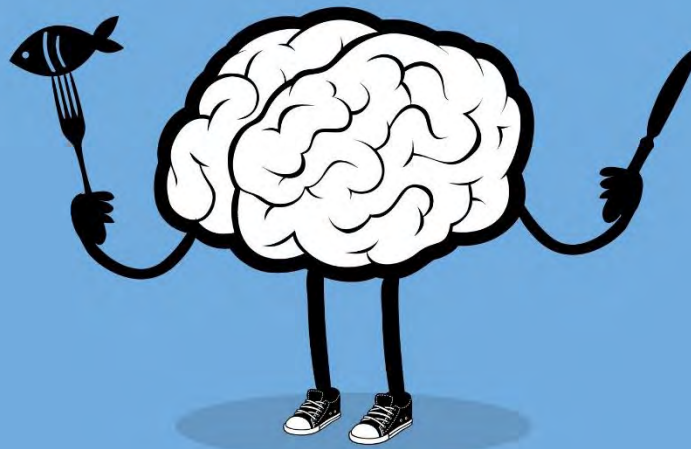


**LIBROS CÚPULA**

**MIGUEL SANCHEZ ROMERA**

**ALIMENTA  
✓ BIEN  
TU CEREBRO**

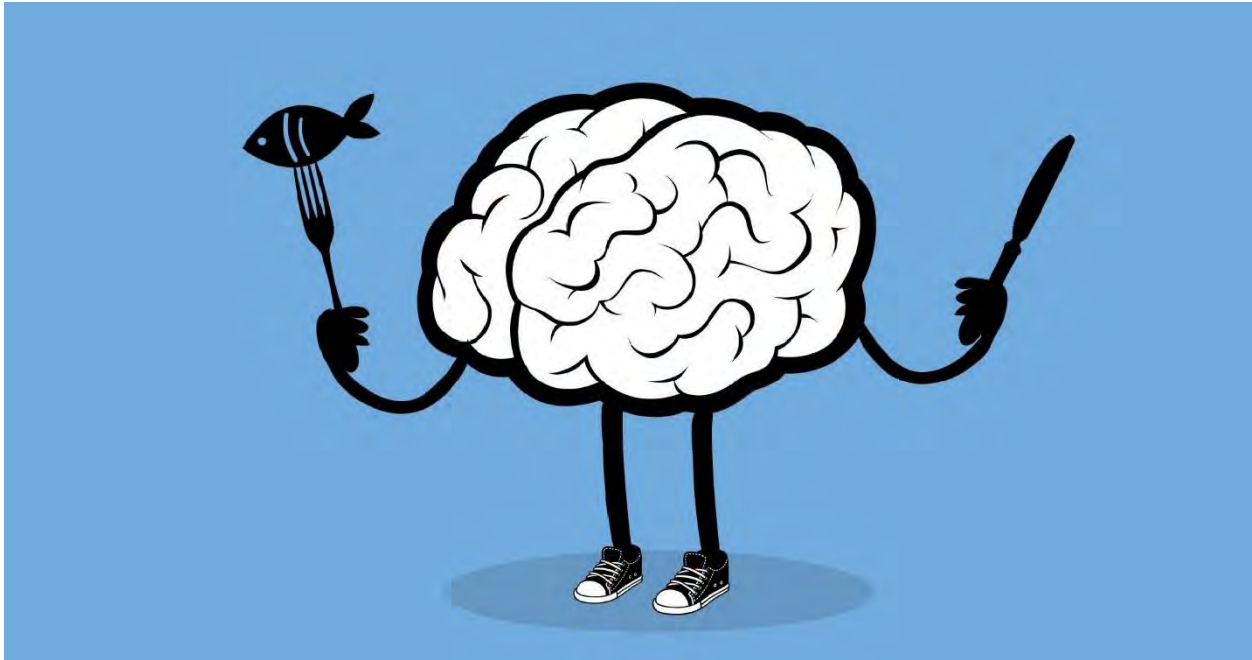
**CÓMO TENER UN CEREBRO EN PLENA FORMA  
DURANTE MUCHOS AÑOS**



**LIBROS CÚPULA**

**A la venta el 5 de septiembre de 2017**

# LIBROS CÚPULA



## ALIMENTA TU CEREBRO

Cómo tener un cerebro en plena forma durante muchos años

~ Miguel Sánchez Romera ~

- No todos los alimentos son igual de beneficiosos para nuestra salud cerebral. Es lo que asegura el reconocido chef y neurólogo Miguel Sánchez Romera en este libro, en el que nos explica cómo funciona el cerebro y el gran impacto que tiene la alimentación en este órgano vital, evaluando los alimentos beneficiosos y los que no lo son tanto. El libro incluye un gran número de recetas fáciles para preparar en casa orientadas a la estimulación y el mantenimiento de la salud cerebral.
- *Alimenta tu cerebro* nos presenta los llamados “alimentos cerebroactivos”, que son aquellos que ayudan al buen funcionamiento de nuestro cerebro y, por consecuencia, de nuestro cuerpo. También incide en la importancia de la gestión de las emociones para mantener la salud cerebral.
- El autor, [Miguel Sánchez Romera](#), es un chef y neurólogo reconocido en todo el mundo, con diversos restaurantes en distintas ciudades y que fue galardonado con una estrella Michelin por su restaurante *L'Esguard* en Sant Andreu de Llavaneres. Su aproximación a la cocina desde la neurología le permite presentar una dieta realmente saludable para cuidar el cerebro.

# LIBROS CÚPULA

El **cerebro** es quien hace posible sentir y ser consciente del hecho de estar vivos y del modo en que lo cuidemos dependerá nuestra calidad de vida. El cerebro necesita de una alimentación y hábitos de vida saludables.

En *Alimenta tu cerebro* el neurólogo y chef **Miguel Sánchez Romera** explica cuáles son los paradigmas de una alimentación ideal, para potenciar la eficacia cerebral, prevenir su envejecimiento y la aparición de algunas enfermedades. Existen **dos formas de alimentar bien al cerebro**: por un lado, con los **alimentos cerebroactivos** y por el otro con los **hábitos y estilo de vida cerebroactivos**, ambos imprescindibles para crear un clima favorable de la vida en el cerebro.

A lo largo del libro se van describiendo los **beneficios de una buena alimentación**, al tiempo que se pone de relieve la **importancia de las emociones y las motivaciones** para obtener una vida más completa y encontrar el placer cotidiano de sentirse pleno. La felicidad no es más que el producto de un trabajo interno, intenso y continuo para encontrar soluciones a nuestros deseos. Incluye también un capítulo final con un gran número de **recetas cerebroactivas**, que abarca desde el desayuno al postre, pasando por los platos principales.

## La neurofilosofía de vida

La neurofilosofía de vida es una **actitud para afrontar la vida desde la perspectiva de que el mundo, nosotros y la naturaleza que nos rodea estamos siendo observados, sentidos y conocidos gracias al inmenso trabajo que realiza nuestro cerebro**. Todos nuestros esfuerzos deberían concentrarse en él, porque es el que dirige nuestra conducta, y es por tanto el que consigue llevarnos allí donde nos habíamos propuesto llegar.



## COMES COMO VIVES: EL CEREBRO Y LA COMIDA

Las emociones más básicas y elementales se generan en el **sistema límbico**. Nuestros impulsos motivacionales básicos para la supervivencia, como el relacionado con la comida, se encuentran allí. El **hipotálamo** probablemente es el más significativo en lo que respecta al origen del apetito, la saciedad, la sed, la temperatura corporal y la reproducción.



**Comemos con nuestro cerebro**, y con la ayuda de los órganos sensoriales y otros sistemas neuronales, al tiempo que recibimos información continuada de ciertas partes del cuerpo para asimilar los nutrientes que provienen de los alimentos y unos pocos que se fabrican en nuestro organismo.

La decisión de alimentarnos correctamente nace, como tantas otras cosas, de **saber utilizar equilibradamente la necesidad y el placer de la recompensa cuando comemos**. Si sólo comemos por una necesidad nutricional, las cosas no van a ir muy bien, siempre faltará algo, un plus. Si sólo nos dirigimos al placer de la comida, seguro que acabaremos peor que con la primera.

# LIBROS CÚPULA

## Por dónde deberíamos comenzar para alimentarnos bien

Una de las premisas que debemos mantener a lo largo de toda nuestra vida es que todo tipo de alimento que consumamos debe ser **de la mejor calidad posible**. No existen secretos, no hay más verdades que la que dice que si comemos una verdura, una fruta o una legumbre, su calidad depende de la tierra donde fue cultivada y de la manera en que se la alimentó y se la hizo crecer. Si no cuidamos los prados, bosques, montañas, ríos, lagos o mares, estamos comprometiendo aún más nuestra salud y nuestro bienestar. Una gran fórmula es **cocinar nosotros mismos** en la medida que podamos.



## ¿QUÉ SON LOS ALIMENTOS CEREBROACTIVOS?

Existe una relación entre lo que comemos y la dinámica del cerebro. **Las sustancias cerebroactivas se presentan en dosis muy pequeñas dentro de algunos alimentos**. Por lo tanto, su efecto no se comprueba de forma inmediata, sino que depende del número de veces (regularidad y constancia) que las consumimos y de su cantidad.

Esta influencia puede observarse más claramente en los aspectos de la energía celular, es decir, en la **influencia sobre los mecanismos físicos y químicos de la célula**. También algunos alimentos pueden tener una influencia sobre las funciones cerebrales, sobre su calidad y eficacia.

**Se denomina alimento cerebroactivo a todo aquél que de una forma directa o indirecta participa o ejerce una influencia sobre el cerebro**. La forma **directa** se da cuando los nutrientes de ese alimento participan en una determinada función o actividad cerebral, mientras que la **indirecta** se produce a través de aquellos nutrientes de los alimentos que, participando en el funcionamiento de otros órganos del cuerpo, colaboran en el buen funcionamiento del cerebro.



## ¿Qué necesita el cerebro?

El cerebro necesita un poco de **glucosa**, que viene de los carbohidratos, y generalmente de los de absorción rápida, para trabajar a todo rendimiento, para accionar las respuestas más inmediatas y lógicamente para un trabajo sostenido y constante de los complejos.

Luego le hace falta **oxígeno**, que le llega de la respiración y del corazón a través de la sangre, algunos **minerales esenciales** que intervienen en la actividad neuronal, como el sodio, el potasio o el magnesio, y también unas **vitaminas** del grupo B.

# LIBROS CÚPULA

Necesita los **ácidos grasos insaturados**, como el linoleico y el linolénico, que no produce el cuerpo y que debemos ingerir con alimentos como los aceites de semillas. Estos ácidos grasos del tipo linoleico pueden transformarse en los tan conocidos y beneficiosos omega-3, característicos de los pescados azules y que sirven para evitar el envejecimiento cerebral y otras enfermedades relacionadas con la circulación cerebral.

## Alimentos cerebroactivos de acción directa e indirecta

Estos son algunos de los alimentos cerebroactivos de acción directa en el cerebro, o indirecta a través del corazón, la circulación y la sangre, que deberían consumirse preferentemente.

### Verduras y hortalizas

Este grupo de alimentos debería representar el **75% de la ingesta total diaria de alimentos**. Ninguna verdura engorda por sí misma aun comiendo en exceso, salvo que se coma frita en aceites, mantequilla u otro tipo de grasas. Deben consumirse a diario de forma abundante, y lo ideal es variar las diferentes clases que nos ofrecen las estaciones del año. Sus nutrientes en forma de proteínas nos sirven para el crecimiento porque tienen un **efecto neuroplástico**. Al mismo tiempo, las proteínas están compuestas por aminoácidos, que son de hecho neurotransmisores. Llevan y traen información vital para todas las actividades cerebrales.



La patata, la lechuga, los guisantes, la alcachofa, el apio, la cebolla, el brócoli o el ajo son algunas de las verduras y hortalizas cerebroactivas que debemos incluir en nuestra dieta. Es muy importante consumirlas con la **máxima cantidad de colores** por su gran capacidad antioxidante.

### Cereales

El **germen de trigo** es la parte que contiene más nutrientes, como pueden ser hidratos de carbono, proteínas, ácidos grasos esenciales (linoleico y omega-3), vitaminas B1, B2, B6, niacina y folatos, E como antioxidante, minerales y enzimas antioxidantes. Todos estos nutrientes son potentes cerebroactivos que benefician al cerebro, a la circulación y al corazón, lo que hace recomendable ingerirlos para **ayudar al cerebro en situaciones de estrés y fatiga o ánimo depresivo**. Su consumo debe aumentar durante los esfuerzos físicos o intelectuales.



### Legumbres

Las legumbres son un alimento extremadamente nutritivo y concentrado que ingerido con los cereales puede llegar a ser un binomio ideal para una dieta saludable. Contienen proteínas con casi todos los

# LIBROS CÚPULA

**aminoácidos** excepto la metionina, que sí está en los cereales. Tienen vitaminas B1, B2, B6, niacina, folatos y vitamina C, que son muy útiles para el cerebro. También incluyen **minerales** como el hierro y mucha **fibra**, lo que favorece el control del colesterol.



## Los frutos secos

Las nueces son las más apropiadas para controlar el colesterol, ya que contienen ácido linoleico y omega-3. Éstos **aumentan los niveles de colesterol HDL (el bueno)**, que protege a las arterias, al corazón y al cerebro. Los frutos secos tienen elementos fitoquímicos o medicinales como los **flavonoides** y **compuestos fenólicos**, que son grandes antioxidantes, y muy necesarios para combatir el estrés, ayudar al sistema de defensas o **prevenir el envejecimiento cerebral y la arterioesclerosis**.

## El aceite de oliva

El cerebro es un motor que para funcionar a pleno rendimiento debe usar las motivaciones como gasolina. Si hablamos del corazón y hacemos el símil del motor, llegamos a la conclusión de que el mejor aceite para su óptimo rendimiento es el de oliva.

Sirve para controlar el nivel de colesterol en sangre porque **aumenta los niveles de colesterol «bueno» o HDL**. Y si bien reduce poco el «malo», esto hace que se convierta en protector de las arterias coronarias y el corazón, combatiendo la arterioesclerosis. Este efecto beneficia también al cerebro, porque está evitando la oxidación de las lipoproteínas (proteínas ligadas a las grasas). Además, reduce los trombos, por disminuir la fibrina, que es un agente trombótico. Así, **el aceite de oliva protege doblemente al corazón y al cerebro**. Por tanto, podemos afirmar que es un alimento cerebroactivo.



## CONTENIDO DEL LIBRO

Introducción

Capítulo 1. Sentir, conocer, hacer y ser: los cuatro pasos imprescindibles para aprender a vivir

Capítulo 2. Conociendo el cerebro por fuera y por dentro

Capítulo 3. Con el hambre empezó todo

Capítulo 4. Sentir y conocer para aprender y memorizar

Capítulo 5. Hablemos de alimentación

Capítulo 6. Los alimentos cerebroactivos

Capítulo 7. Hábitos y estilo de vida cerebroactivos

Capítulo 8. Comes como vives

Capítulo 9. Reflexiones de un emocionista

Capítulo 10. Recetas cerebroactivas

# LIBROS CÚPULA

## El autor: MIGUEL SÁNCHEZ ROMERA



**Miguel Sánchez Romera** lleva compartiendo desde hace más de veinte años su pasión por la neurología con la alta cocina profesional.

El porqué, el cómo, el cuándo y el dónde de la cocina de Sánchez Romera se deben a sus raíces. Miguel es el hijo de emigrantes españoles en Argentina. De su madre, el chef absorbió toda la sabiduría de la cocina, tanto de la española como de las tradiciones culinarias de todo el mundo que se cruzan en un país como Argentina (debido a la emigración europea, asiática, árabe o judía).

Su primera profesión de **médico neurólogo** ha imprimido a su obra un sello muy personal y auténtico. Es licenciado en **Neurología y en Neurofisiología Clínica**, habiendo sido Jefe del Departamento de Neurología de la Policlínica del Valles en Granollers durante más de veinte años. También estudió Bellas Artes, y por ello, se aproxima a la cocina desde tres vértices: **el científico, el saludable y el artístico**.

En los últimos diez años Miguel Sánchez Romera ha llegado a ser un **Chef de Alta Cocina** reconocido internacionalmente. Ha contribuido a la industria culinaria con cuatro restaurantes, varias publicaciones y una forma única de entender la cocina. Durante todos estos años ha desarrollado su labor en restaurantes en Barcelona, Nueva York, Caracas, Yokohama, Beijing... Ha sido galardonado con una **estrella Michelin** por su restaurante **L'Esguard** en Sant Andreu de Llavaneres.

Por su doble condición de **doctor y chef**, es considerado por los grandes expertos en gastronomía como un perfil único en el mundo. Conocido como «**el chef neurólogo**», su aproximación a la cocina desde la neurología le permite presentar una dieta realmente saludable para cuidar el cerebro. Miguel Sánchez Romera es por encima de todo un creador de emociones y sentimientos, quien, guiado por su carácter científico, aspira al perfeccionismo en sus platos, en los que el cromatismo y la geometría forman un conjunto que llevan al comensal a la sorpresa y el placer.

Debido a su profesión como médico, Sánchez Romera crea una comida que es **sana, sabrosa y moderna**, pero sólo usando productos naturales y de gran calidad. En su cocina **está prohibido el uso de aditivos químicos o productos sintéticos**. La cocina de alto nivel tiene que ser completamente natural, ecológica y sana. Las genialidades culinarias de este "neurococinero", como lo ha bautizado alguna revista extranjera, han sido reconocidas hasta en The New York Times.

Para saber más sobre el autor:

<http://sanchezromera-style.com/>

*“Miguel Sánchez Romera esculpe platos de belleza impactante que persiguen potenciar los sabores auténticos”.*

EL PAÍS

# LIBROS CÚPULA

---

## FICHA TÉCNICA DEL LIBRO

### ALIMENTA TU CEREBRO

Autor: Miguel Sánchez Romera

Editorial: Libros Cúpula

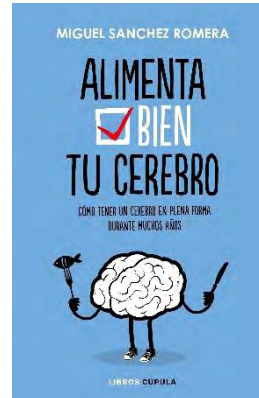
Formato: 15 cm x 23 cm

320 páginas

Rústica con solapas

PVP: 14,95€

A la venta el 5 de septiembre de 2017



---

Para más información a prensa:

**Lola Escudero**

**Directora de Comunicación Libros Cúpula**

**Tel: 91 423 37 11 - 680 235 335**

**[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)**

**[lescudero@planeta.es](mailto:lescudero@planeta.es)**