



NeuroNutrición

GUÍA PARA PADRES



DE NIÑOS Y ADOLESCENTES
NEURODIVERGENTES



Bienvenida

¡Bienvenidos a nuestra guía sobre nutrición adaptada para niños neurodivergentes! En el mundo actual, cada vez es más evidente que la alimentación juega un papel crucial en el desarrollo y el bienestar de nuestros hijos. Esta guía está diseñada para ayudar a los padres a comprender cómo una dieta personalizada puede impactar positivamente en la vida de los niños con neurodivergencias.

Contenidos de la GUÍA

La Importancia de la Nutrición

Impacto en el Comportamiento

La alimentación no solo nutre el cuerpo, sino que también influye en la mente. Una dieta inadecuada puede llevar a dificultades en la concentración, aumento de la hiperactividad y problemas de comportamiento. Por otro lado, una nutrición equilibrada puede ayudar a estabilizar el ánimo y mejorar la atención, lo que es fundamental para el aprendizaje y la socialización.

Beneficios de una Dieta Equilibrada

- **Desarrollo Cognitivo:** Nutrientes esenciales como los ácidos grasos omega-3 y los antioxidantes son cruciales para el desarrollo del cerebro.
- **Regulación Emocional:** Una adecuada ingesta de vitaminas y minerales ayuda a mantener un equilibrio emocional, reduciendo la ansiedad y la irritabilidad.
- **Mejora del Sueño:** Una alimentación saludable puede contribuir a un mejor descanso, lo cual es vital para el bienestar general.

Nutrientes Clave

Ácidos Grasos Omega-3

- **Beneficios:** Ayudan en la salud cerebral y pueden reducir síntomas de TDAH y TEA.
- **Fuentes:** Pescados como el salmón, sardinas, caballas, huevas.

Magnesio

- **Beneficios:** Contribuye a la regulación emocional y mejora la calidad del sueño.
- **Fuentes:** Espinacas, nueces, legumbres.

Zinc y Hierro

- **Beneficios:** Importantes para el desarrollo cognitivo y la mejora del comportamiento.
- **Fuentes:** Carnes, mariscos, legumbres.

Estrategias de Alimentación Adaptada

Planificación de Menús

- **Creación de Menús Semanales:** Asegúrate de incluir todos los grupos de alimentos. Esto no solo garantiza una dieta equilibrada, sino que también permite experimentar con diferentes sabores y texturas.
- **Incorporación de Colores y Texturas:** Presentar la comida de manera atractiva puede aumentar el interés de los niños en probar nuevos alimentos.

Ajustes según Necesidades

- **Considerar Alergias:** Siempre ten en cuenta las alergias o intolerancias alimentarias al planificar las comidas.
- **Adaptar Porciones:** Ajusta las porciones de acuerdo a la actividad física y los horarios escolares para asegurar una nutrición adecuada.

Mejora de la Hidratación

Importancia de la Hidratación

- La deshidratación puede afectar negativamente la concentración y el comportamiento. Mantener a los niños bien hidratados es esencial para su rendimiento cognitivo.

Consejos para Mantenerse Hidratado

- La importancia de los electrolitos.

Establecimiento de Rutinas Alimentarias

Horarios Regulares

- Fomentar la regularidad en las comidas puede ayudar a regular el metabolismo y a establecer un sentido de seguridad en los niños.

Rutinas de Comida

- Crear un ambiente tranquilo durante las comidas puede evitar distracciones y promover un enfoque en la alimentación, ayudando a los niños a disfrutar de la comida y a escuchar sus señales de hambre y saciedad.

Promoción de Hábitos Saludables

Involucrar a los Niños

- Invitar a los niños a participar en la preparación de alimentos puede incrementar su interés por la comida y hacer que se sientan parte del proceso.

Educación Nutricional

- Enseñar a los niños sobre la importancia de los alimentos y su impacto en el cuerpo y la mente fomenta una relación saludable con la comida desde una edad temprana.

Recursos y Apoyo

Asesoría Individualizada

- Acompañamiento Personalizado
- Implementación Gradual

Grupo de Chat de Apoyo

Recursos Adicionales

- Escríbenos si quieres que te recomendemos algunos libros
- Enlace a nuestra página web

La Conexión entre Nutrición y Neurodiversidad

La neurodiversidad abarca una variedad de condiciones como el Trastorno por Déficit de Atención e Hiperactividad (TDAH), el Trastorno del Espectro Autista (TEA), Altas Capacidades (AACC), la dislexia, la discalculia y otros. Estos niños suelen enfrentar desafíos únicos que pueden influir en su comportamiento, emociones y aprendizaje. La nutrición adecuada puede ser una herramienta poderosa para mejorar su calidad de vida. Una alimentación equilibrada no solo apoya el crecimiento físico, sino que también tiene un impacto significativo en el rendimiento cognitivo, la regulación emocional y la interacción social. Investigaciones han demostrado que ciertos nutrientes pueden ayudar a aliviar algunos de los síntomas asociados con las neurodivergencias, promoviendo un desarrollo más saludable y una mejor calidad de vida.

Objetivo de la Guía

El objetivo de esta guía es proporcionar información práctica y accesible sobre cómo adaptar la nutrición a las necesidades específicas de cada niño. A lo largo de las siguientes páginas, exploraremos: - La importancia de una dieta equilibrada. - Nutrientes clave que benefician a los niños neurodivergentes. - Estrategias para implementar cambios en la alimentación. - Recursos adicionales para padres. Con este conocimiento, esperamos empoderar a los padres para que tomen decisiones informadas y personalizadas sobre la alimentación de sus hijos, contribuyendo así a su bienestar integral.



La importancia de la Nutrición

Impacto en el Comportamiento

La alimentación es un factor clave en el desarrollo y el comportamiento de los niños. Una dieta inadecuada puede contribuir a dificultades en la concentración, aumento de la hiperactividad y problemas de comportamiento. Esto es especialmente relevante para los niños neurodivergentes, quienes pueden ser más sensibles a los efectos de ciertos alimentos y nutrientes.

- **Concentración:** Nutrientes como los ácidos grasos omega-3 pueden mejorar la función cognitiva, facilitando la atención y el aprendizaje.
- **Regulación Emocional:** La falta de nutrientes esenciales puede provocar irritabilidad y cambios de humor, lo que puede dificultar la interacción social y el rendimiento escolar.
- **Comportamiento:** Algunos estudios sugieren que ciertos aditivos alimentarios, azúcares y carbohidratos refinados pueden estar relacionados con comportamientos desafiantes en niños con TDAH y TEA.

Beneficios de una Dieta Equilibrada

Adoptar una dieta equilibrada y nutritiva puede tener un impacto significativo en la vida de los niños neurodivergentes. A continuación se presentan algunos beneficios clave:

1. **Desarrollo Cognitivo:**
 - Nutrientes como los ácidos grasos omega-3, antioxidantes y vitaminas del grupo B son fundamentales para el desarrollo del cerebro. Incluir estos nutrientes en la dieta puede contribuir a una mejor memoria, habilidades de resolución de problemas y rendimiento escolar.
2. **Regulación Emocional:**
 - Alimentos ricos en magnesio y zinc pueden ayudar a estabilizar el estado de ánimo y reducir la ansiedad. Mantener una ingesta adecuada de estos minerales puede mejorar la resiliencia emocional de los niños.
3. **Mejora del Sueño:**
 - Una buena nutrición también está relacionada con un mejor sueño. Alimentos ricos en triptófano, como el pavo y los plátanos, pueden favorecer la producción de serotonina, ayudando a regular el sueño y la energía durante el día.
4. **Interacción Social:**
 - Una dieta saludable puede mejorar la autoestima y la disposición a participar en actividades sociales. Niños que se sienten bien físicamente son más propensos a interactuar positivamente con sus pares.

Una alimentación adaptada y balanceada no solo contribuye a un desarrollo físico saludable, sino que también puede tener un impacto profundo en la salud mental y emocional de los niños. A medida que avanzamos en esta guía, exploraremos cómo implementar cambios significativos en la alimentación que pueden beneficiar a tu hijo.

Nutrientes clave

La alimentación adecuada es fundamental para apoyar el desarrollo y el bienestar de los niños neurodivergentes. A continuación, exploraremos algunos de los nutrientes más importantes y cómo pueden beneficiar a tus hijos.

Ácidos Grasos Omega-3

- **Beneficios:**
 - Los ácidos grasos omega-3 son esenciales para la salud cerebral. Se ha demostrado que ayudan a mejorar la función cognitiva, la atención y la memoria, y pueden reducir síntomas de TDAH y TEA.
 - También influyen en la regulación del estado de ánimo y pueden tener un efecto positivo en la salud emocional.
- **Fuentes:**
 - Pescados grasos como el salmón, las sardinas y el atún.
 - Nueces, semillas de chía y aceite de linaza. Pero cuidado, porque también tienen omega 6. Podemos guiarte para incorporarlas de la mejor manera.

Magnesio

- **Beneficios:**
 - El magnesio desempeña un papel crucial en la regulación emocional, ayudando a reducir la ansiedad y la irritabilidad. También está relacionado con la mejora de la calidad del sueño, lo que es vital para el bienestar general de los niños.
 - Puede ayudar a evitar los calambres y la tensión muscular, contribuyendo a una mayor comodidad física.
- **Fuentes:**
 - Verduras de hoja verde como la espinaca, frutos secos como almendras y nueces, legumbres y granos enteros.

Proteínas

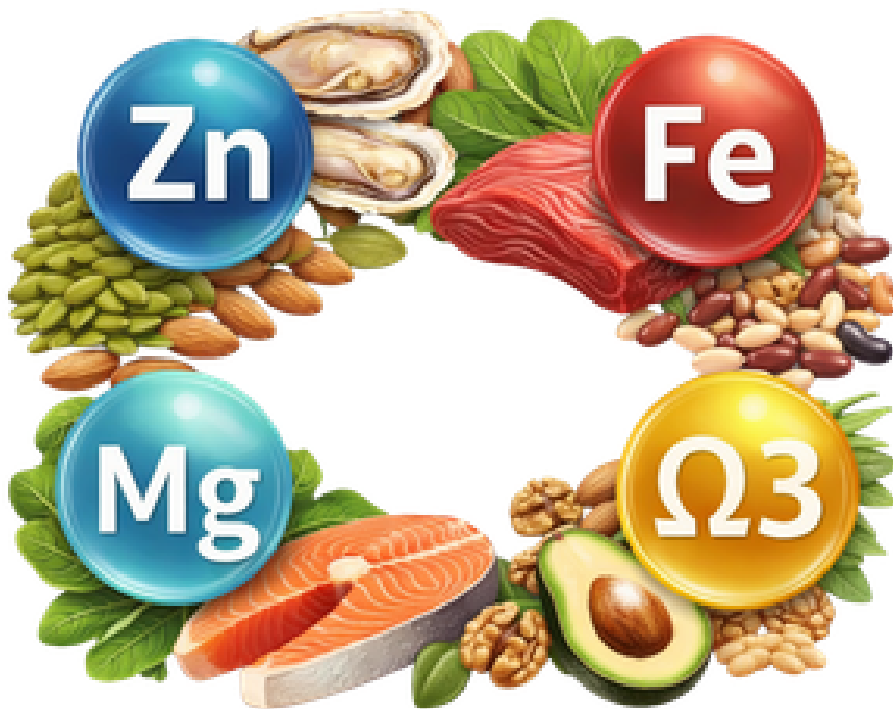
- **Beneficios:** Las proteínas son esenciales para el crecimiento y desarrollo, y juegan un papel crucial en la construcción y reparación de tejidos. Además, una ingesta adecuada de proteínas puede ayudar a los niños a sentirse saciados por más tiempo, lo que les permite mantenerse centrados y concentrados, especialmente en el entorno escolar. Esto es vital para su rendimiento académico y su capacidad para participar en actividades de aprendizaje.
- **Fuentes:** Carne, pescado, huevos, legumbres y productos lácteos. Tengan especial cuidado porque en algunos casos los lácteos no están recomendados ya que contienen caseína. Algunos estudios sugieren que la caseína puede ser difícil de digerir para ciertos niños, lo que podría provocar la liberación de péptidos que tienen efectos opiáceos en el sistema nervioso. Esto puede influir en el comportamiento y la atención. Siempre es mejor consultar con un profesional el caso concreto de cada niño.

Zinc

- **Beneficios:**
 - El zinc es esencial para el desarrollo cognitivo y el funcionamiento del sistema inmunológico. Ayuda en la regulación del comportamiento y puede mejorar la memoria y el aprendizaje.
 - También es importante para la salud de la piel y la cicatrización de heridas.
- **Fuentes:**
 - Carnes magras, mariscos como las ostras, legumbres, nueces y productos lácteos.

Hierro

- **Beneficios:**
 - El hierro es crucial para el transporte de oxígeno en la sangre y el desarrollo del cerebro. Una deficiencia de hierro puede llevar a problemas de atención y concentración.
 - Un nivel adecuado de hierro contribuye a la energía y al bienestar general.
- **Fuentes:**
 - Carnes rojas, pollo, pescado, legumbres y vegetales de hoja verde. Es recomendable combinar fuentes de hierro con vitamina C (como cítricos) para mejorar su absorción.



Estrategias de alimentación avanzada

Implementar cambios en la alimentación puede ser un desafío, especialmente con niños neurodivergentes. Sin embargo, con planificación y creatividad, puedes crear un entorno alimenticio que promueva una nutrición saludable. Aquí te presentamos algunas estrategias efectivas:

Planificación de Menús

- **Creación de Menús Semanales:**
 - Dedica tiempo a planificar un menú semanal que incluya alimentos de todos los grupos. Esto no solo asegura una dieta equilibrada, sino que también facilita la compra y preparación de comidas.
 - Involucrar a tus hijos en esta planificación puede aumentar su interés y entusiasmo por las comidas.
- **Incorporación de Colores y Texturas:**
 - Presentar los alimentos de manera atractiva puede ayudar a que los niños se sientan más motivados a probar nuevos sabores. Utiliza una variedad de colores y texturas en los platos.
 - Por ejemplo, combina verduras crujientes y suaves, y utiliza salsas o dips saludables para hacer las comidas más divertidas.

Ajustes según Necesidades

- **Considerar Alergias e Intolerancias:**
 - Es fundamental estar atento a posibles alergias o intolerancias alimentarias. Trabaja en colaboración con un profesional de la salud para adaptar la dieta según las necesidades específicas de tu hijo.
 - Lee siempre las etiquetas de los alimentos y evita ingredientes que puedan ser problemáticos.
- **Adaptar Porciones:**
 - Ajusta las porciones según la actividad física y los horarios escolares. Un niño activo puede necesitar más calorías, mientras que un niño con un estilo de vida más sedentario puede requerir menos.
 - Anima a tus hijos a escuchar sus señales de hambre y saciedad, y a comer cuando tienen hambre.

Incorporación de Nuevos Alimentos

- **Probar Nuevos Alimentos Gradualmente:**
 - Introduce nuevos alimentos uno a la vez, en pequeñas cantidades. Esto puede ayudar a los niños a familiarizarse con nuevos sabores sin sentirse abrumados.
 - Puedes involucrar a los niños en la preparación de estos alimentos, lo que puede aumentar su disposición a probarlos.
- **Repetición y Persistencia:**
 - No te desanimes si tus hijos rechazan un alimento varias veces. La exposición repetida puede ayudar a que se acostumbren y eventualmente acepten nuevos sabores.

Mejora de la hidratación

La hidratación adecuada es fundamental para el bienestar general de los niños, especialmente para aquellos neurodivergentes. El agua no solo es esencial para la salud física, sino que también juega un papel crucial en la función cognitiva y emocional.

Importancia de la Hidratación

- **Rendimiento Cognitivo:** La deshidratación puede afectar la concentración, la memoria y el estado de ánimo. Un niño bien hidratado tiene más probabilidades de estar alerta y listo para aprender.
- **Regulación Emocional:** La falta de agua puede llevar a irritabilidad y fatiga, lo que puede agravar los síntomas de ansiedad y estrés en niños neurodivergentes.
- **Salud Física:** La hidratación adecuada es vital para la digestión, la regulación de la temperatura corporal y el mantenimiento de la energía.
- **Importancia de los Electrolitos:** Los electrolitos, como el sodio, potasio, calcio y magnesio, son minerales esenciales que ayudan a regular el equilibrio de fluidos en el cuerpo. La sal (sodio) es fundamental para la hidratación, ya que ayuda a retener líquidos y a mantener la presión arterial adecuada.
 - **Ingesta de Sal:** A diferencia de la creencia común de que la sal es negativa para la salud, una ingesta adecuada puede ser crucial, especialmente para niños que practican deportes o viven en climas cálidos, ya que pierden electrolitos a través de la sudoración. La idea de limitar la sal en la dieta infantil carece de apoyo científico sólido y es más un consenso que un hecho basado en evidencia.
 - **Consecuencias de la Deficiencia:** Un bajo consumo de sal puede llevar a desequilibrios electrolíticos, afectando la función muscular y nerviosa, así como el rendimiento cognitivo.



Consejos para Mantenerse Hidratado

1. Ofrecer Agua Regularmente:

- Fomenta el consumo de agua durante todo el día. Ten siempre a mano botellas de agua en casa y en la escuela.
- Establece momentos específicos para beber agua, como antes de las comidas o durante los recreos.

2. Prefiere Agua sobre Bebidas Azucaradas:

- Limita el consumo de refrescos y jugos azucarados. Estas bebidas pueden contribuir a la deshidratación y afectar el comportamiento.
- Ofrece agua saborizada de manera natural, como agua con rodajas de frutas o hierbas.

3. Incorporar Alimentos Hidratantes y Electrolitos:

- Incluye frutas y verduras con alto contenido de agua en la dieta, como sandía, pepino, fresas y apio. Estos alimentos no solo ayudan a la hidratación, sino que también aportan electrolitos esenciales.
- Considera la incorporación de alimentos salados de manera equilibrada, especialmente si tu hijo es activo o vive en un clima cálido.

4. Usar Recipientes Atractivos:

- Utiliza botellas o vasos coloridos y divertidos que hagan que beber agua sea más atractivo para los niños.
- Involucra a los niños en la elección de sus recipientes para que sientan una conexión con ellos.

5. Establecer Rutinas de Hidratación:

- Crea rutinas diarias que incluyan momentos específicos para beber agua, como al despertar, durante las comidas y antes de dormir.
- Utiliza recordatorios visuales, como gráficos o relojes, para ayudar a los niños a recordar beber agua.

6. Monitorear la Ingesta de Líquidos:

- Establece un seguimiento simple para monitorear cuánta agua beben a lo largo del día. Esto puede ser útil para ajustar y fomentar hábitos de hidratación.



Establecimiento de rutinas alimentarias

Establecer rutinas alimentarias es fundamental para el bienestar de los niños, especialmente para aquellos que son neurodivergentes. Las rutinas proporcionan estructura y previsibilidad, lo que puede ayudar a reducir la ansiedad y mejorar la aceptación de los alimentos.

Horarios Regulares

- **Importancia de las Comidas a Horas Fijas:**
 - Tener horarios regulares para las comidas ayuda a regular el metabolismo y a establecer un patrón de alimentación saludable.
 - La consistencia en los horarios puede ayudar a los niños a anticipar las comidas, lo que puede reducir la ansiedad relacionada con la alimentación.
- **Beneficios para el Comportamiento:**
 - Las rutinas pueden contribuir a una mejor regulación emocional. Los niños que saben qué esperar tienden a sentirse más seguros y tranquilos.
 - Las comidas regulares pueden ayudar a prevenir el hambre extrema, lo que a menudo puede llevar a comportamientos desafiantes.

Rutinas de Comida

- **Crear un Ambiente Tranquilo:**
 - Fomenta un ambiente relajado y sin distracciones durante las comidas. Apaga la televisión y evita el uso de dispositivos electrónicos.
 - La calma durante las comidas puede ayudar a los niños a enfocarse en la comida y a disfrutar del momento.
- **Incluir a Todos en la Mesa:**
 - Siempre que sea posible, realiza las comidas en familia. Esto fortalece los lazos familiares y modela comportamientos alimenticios saludables.
 - Conversar durante las comidas puede hacer que los niños se sientan más cómodos y abiertos a probar nuevos alimentos.
- **Fomentar la Autonomía:**
 - Permitir que los niños participen en la elección de los alimentos y en la preparación puede aumentar su interés en probar lo que han ayudado a crear.
 - Establecer un sistema en el que los niños puedan servir porciones pequeñas también les permite sentir que tienen control sobre su alimentación.

Flexibilidad en la Rutina

- **Adaptar según las Necesidades:**
 - Si bien las rutinas son importantes, es esencial ser flexible y adaptarlas según las necesidades del día. Cada niño es único, y lo que funciona un día puede no funcionar al siguiente.
 - Escucha las señales de tu hijo y ajusta la rutina según sea necesario, asegurando que se sienta apoyado y comprendido.
- **Incorporar Nuevos Alimentos de Manera Suave:**
 - Introducir nuevos alimentos en momentos de calma, cuando el niño esté más receptivo, puede ser más efectivo que hacerlo en momentos de estrés o distracción.

Establecimiento de rutinas alimentarias



Promoción de hábitos saludables

Fomentar hábitos alimenticios saludables es fundamental para el desarrollo y el bienestar de los niños, especialmente aquellos neurodivergentes. A continuación, se presentan estrategias efectivas para involucrar a los niños en la alimentación y promover una relación positiva con la comida.

Involucrar a los Niños

1. Participación en la Preparación de Comidas:

- Invitar a los niños a ayudar en la cocina puede aumentar su interés por la comida. Asignarles tareas simples, como lavar verduras o mezclar ingredientes, puede hacer que se sientan parte del proceso.
- Hacer de la cocina una actividad familiar puede convertir la preparación de alimentos en un momento divertido y educativo.

2. Explorar Nuevos Sabores Juntos:

- Organiza sesiones de degustación donde los niños puedan probar diferentes alimentos de manera divertida. Esto puede ayudarles a sentirse más cómodos con nuevos sabores.
- Llevar a los niños a mercados locales o ferias de alimentos les permite explorar e interactuar con diferentes productos.

Educación Nutricional

1. Enseñar sobre Alimentos:

- Ayuda a tus hijos a entender la importancia de los alimentos y cómo afectan su cuerpo y mente. Utiliza libros, videos o actividades interactivas para hacer que el aprendizaje sea divertido.
- Habla sobre los beneficios de ciertos nutrientes y cómo pueden ayudarles en su vida diaria, como mejorar la concentración o el estado de ánimo.

2. Fomentar la Curiosidad:

- Anima a los niños a preguntar sobre los alimentos que consumen. Responder a sus preguntas puede aumentar su interés y motivación para probar cosas nuevas.
- Puedes hacer que busquen información sobre alimentos que les interesen, fomentando así un enfoque proactivo hacia la nutrición.

Modelar Comportamientos Saludables

1. Ser un Buen Ejemplo:

- Los niños suelen imitar a los adultos, así que asegúrate de modelar hábitos saludables en tu propia alimentación. Comparte tus experiencias positivas con la comida y la nutrición.
- Hablar sobre tus propias elecciones de alimentos y por qué son importantes puede inspirar a los niños a hacer lo mismo.

2. Celebrar los Logros:

- Reconoce y celebra los pequeños logros, como probar un nuevo alimento o elegir una opción saludable. Esto refuerza comportamientos positivos y fomenta la autoconfianza.
- Puedes crear un sistema de recompensas simple para motivar a los niños a explorar nuevas opciones alimenticias.

Recursos y apoyo

Nosotros mismos somos padres de niños neurodivergentes y sabemos lo difícil que puede resultar intentar implementar cambios en su alimentación. El día a día puede ser abrumador y a menudo no hay tiempo suficiente para dedicar a la búsqueda de soluciones efectivas.

Existen numerosos estudios, libros especializados y cursos que pueden proporcionar información valiosa sobre nutrición y estrategias alimentarias. Sin embargo, queremos ofrecerte un apoyo más directo y personalizado.

Asesoría Individualizada

- **Acompañamiento Personalizado:** Ofrecemos asesoría individualizada donde te acompañaremos durante varios meses en la implementación de cambios en la alimentación de tu hijo. Nuestro enfoque es adaptarnos a las necesidades y particularidades de tu familia, haciendo que el proceso sea más manejable y efectivo.
- **Implementación Gradual:** Trabajaremos juntos para introducir cambios poco a poco, asegurando que sean sostenibles y adecuados para tu hijo en concreto.

Grupo de Chat de Apoyo

- **Conexión con Otras Familias:** Tendrás acceso a un grupo de chat de apoyo donde numerosas familias comparten sus experiencias, consejos y estrategias. Esta comunidad puede ser una fuente invaluable de motivación y comprensión.
- **Intercambio de Ideas:** Compartir experiencias con otros padres que están en situaciones similares puede proporcionar un sentido de pertenencia y apoyo emocional.

Recursos Adicionales

Para aquellos que deseen profundizar en el tema, recomendamos explorar la amplia variedad de estudios y libros especializados en nutrición y neurodiversidad. Estos recursos pueden ofrecerte una comprensión más profunda y herramientas adicionales para ayudar a tu hijo.

Para más información sobre nuestros servicios y cómo podemos ayudarte, visita nuestra página web:

www.neuronutricion.eu.



NeuroNutrición

Contáctanos por WhatsApp



(+34) 626 033 044



Mamá NutreMentes

Quiénes somos

NeuroNutrición nace de una combinación poco habitual: ciencia, experiencia profesional y vida real como padres.

Somos **Vicente López O'Rourke y Pilar Molina de Molina**, padres de niños neurodivergentes y profundamente interesados en comprender cómo la alimentación puede influir en el funcionamiento del cerebro.



Vicente López O'Rourke es **médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación**, con formación en **Nutrición y Alimentación cetogénica**. Su trabajo clínico y su interés por la relación entre metabolismo, inflamación y sistema nervioso le han llevado a estudiar cómo la alimentación puede influir en el cerebro y en la salud neurológica.

Pilar Molina es **Coach de familias neurodivergentes, Técnico en Nutrición y Dietética y Coach Nutricional**. Como madre, su curiosidad y su necesidad de ayudar a sus propios hijos la llevaron a investigar profundamente la relación entre **alimentación, microbiota intestinal y funcionamiento cerebral**. Nuestro interés por la **NeuroNutrición** no nace solo de la teoría o del ámbito profesional, sino también de la experiencia diaria como padres. **Hemos comprobado de primera mano** cómo ciertos cambios en la alimentación pueden influir en la energía, la atención, la regulación emocional y el bienestar general de los niños.

Por eso decidimos crear **NeuroNutrición y Mamá NutreMentes**: unos espacios donde compartir conocimiento, investigación y herramientas prácticas para ayudar a otras familias que también buscan comprender mejor el cerebro de sus hijos.

Creemos que **la alimentación es una de las herramientas más poderosas que tenemos para cuidar el cerebro**, y queremos ayudar a las familias a utilizarla de forma informada, sencilla y realista.

www.neuronutricion.eu

