



16ª EDICIÓN - ABRIL 2025 - GUATEMALA

# RHINO FITNESS

MAGAZINE

**CEREBRO ATLÉTICO**  
POR MARIA INÉS ELGUETA

**MENOS GRASA  
MÁS MÚSCULO**  
POR DANIEL MALDONADO

**CONOCE A  
JEIMMY ABURTO Y  
MAFER FUENTES**

**EVENTO EXPANSIVO  
IMPULSA TU VIDA**  
RORRO ECHÁVEZ + LUCHI COSENZA

**NUTRICIÓN INTELIGENTE  
PARA POTENCIAR  
TU MENTE**





Queridos Lectores:

¡El tiempo vuela! Parece increíble que ya estemos en una nueva edición, y nos llena de alegría saber que sigues aquí, acompañándonos en este camino hacia una vida más saludable.

Este mes tenemos el honor de presentar a grandes profesionales que inspiran con su conocimiento, experiencia y pasión. Cada página está pensada para motivarte, enseñarte algo nuevo y recordarte que siempre hay espacio para crecer y mejorar.

Gracias por ser parte de esta comunidad. Seguimos adelante con más fuerza, y con el compromiso de traerte siempre lo mejor.

**BIG RHINO**

# ÍNDICE

**02**      **CEREBRO ATLÉTICO**  
María Inés Elgueta, MSc en  
neurociencias

---

**06**      **EVENTO "IMPULSA TU VIDA"**  
con Rorro Echávez + Luchi Cosenza

---

**08**      **MENOS GRASA, MÁS MÚSCULO**  
Por Daniel Maldonado

---

**13**      **CONOCE A**  
María Fernanda Fuentes

---

**20**      **CONOCE A**  
Jeimmy Aburto

---

**27**      **NUTRICIÓN INTELIGENTE**  
Para Potenciar tu Mente





# CEREBRO ATLÉTICO

cómo el ejercicio potencia la  
memoria y el aprendizaje



# CEREBRO ATLÉTICO

El cerebro humano es una máquina fascinante, capaz de adaptarse y evolucionar constantemente. Durante años, se ha estudiado la relación entre el ejercicio físico y el rendimiento cognitivo, y la evidencia es contundente: mover el cuerpo transforma la mente. Como corredora de montaña y apasionada del bienestar, he experimentado en carne propia cómo el ejercicio no solo fortalece los músculos, sino también la memoria y el aprendizaje. Pero, ¿qué dice la ciencia al respecto?

## **EJERCICIO Y PLASTICIDAD CEREBRAL: UNA CONEXIÓN PODEROSA**

El cerebro posee una cualidad asombrosa llamada plasticidad neuronal, la capacidad de modificar su estructura y función en respuesta a la experiencia. La actividad física es uno de los estímulos más potentes para promover esta plasticidad. Estudios han demostrado que el ejercicio aeróbico regular incrementa la producción de factores neurotróficos, como el BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor), una proteína clave en la supervivencia y crecimiento de las neuronas.

# EL IMPACTO DEL EJERCICIO

## en las memoria

Si alguna vez has sentido claridad mental después de una sesión de ejercicio, no es coincidencia. La actividad física mejora la memoria a corto y largo plazo. Un metaanálisis de 29 estudios encontró que el ejercicio moderado-intenso potencia la memoria episódica, la que nos permite recordar eventos y experiencias pasadas. Esto es especialmente relevante para estudiantes y profesionales que buscan optimizar su capacidad de retención de información.

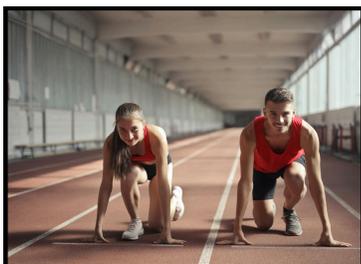
Además, el ejercicio ayuda a prevenir el deterioro cognitivo relacionado con la edad. Un estudio de la Universidad de Pittsburgh demostró que adultos mayores que realizaron caminatas regulares durante un año aumentaron el volumen del hipocampo en un 2%, lo que equivale a revertir el envejecimiento cerebral en aproximadamente dos años. Este hallazgo subraya el papel del movimiento como un aliado en la prevención de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer.



### APRENDER EN MOVIMIENTO: UNA ESTRATEGIA EFECTIVA

El aprendizaje no se limita a las aulas o los libros; es un proceso dinámico que puede potenciarse a través del movimiento. Investigaciones en neurociencia han revelado que el ejercicio activa redes cerebrales involucradas en la atención y el procesamiento de información.

En mi experiencia personal, he notado que algunas de mis mejores ideas surgen mientras corro en la montaña. Este fenómeno tiene una base científica: el ejercicio aumenta la circulación sanguínea al cerebro y promueve la liberación de neurotransmisores como la dopamina y la noradrenalina, esenciales para la concentración y el aprendizaje.



# ¿CUÁNTO ejercicio

## ***necesitamos para potenciar el cerebro?***

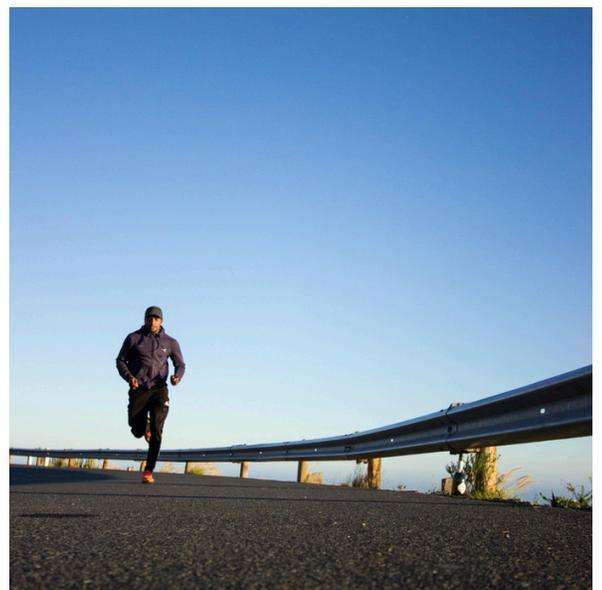
No es necesario correr ultramaratones para obtener los beneficios cognitivos del ejercicio. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda al menos 150 minutos de actividad física moderada o 75 minutos de actividad intensa por semana para mantener una buena salud cerebral y corporal.

Los ejercicios aeróbicos, como correr, nadar o andar en bicicleta, parecen ser los más eficaces para estimular la memoria y el aprendizaje. Sin embargo, el entrenamiento de resistencia y la práctica de disciplinas como el yoga también tienen efectos positivos al reducir el estrés y mejorar la función ejecutiva.

## ***Conclusión: mueve tu cuerpo, expande tu mente***

El ejercicio físico no solo es una herramienta para la salud física, sino un catalizador del rendimiento cognitivo. Desde mejorar la memoria hasta potenciar el aprendizaje y la creatividad, mover el cuerpo es una estrategia poderosa para quienes buscan una mente ágil y resiliente.

Como psicóloga y neurocientífica, siempre animo a mis pacientes y lectores a encontrar una actividad que disfruten y convertirla en un hábito. Como corredora de montaña, he aprendido que cada paso es una oportunidad para fortalecer no solo el cuerpo, sino también la mente.



Así que la próxima vez que necesites un impulso de concentración o creatividad, sal a moverte. Tu cerebro te lo agradecerá.



**MARÍA INÉS ELGUETA**  
PSICÓLOGA-CONFERENCISTA-ESCRITORA

---



[www.mariaineselgueta.com](http://www.mariaineselgueta.com)



+502 4770-88991



[hola@mariaineselgueta.com](mailto:hola@mariaineselgueta.com)



@psicomariaineselgueta  
@mielgueta

# DETALLES DEL EVENTO

Un evento para impulsar tu vida al siguiente nivel, dejar de sentirte estancado y aprender hábitos saludables y cómo empezar relaciones valiosas desde el amor propio.

*Invitado especial desde México*



**RORRO  
ECHÁVEZ**

Para más información y comprar tu entrada, visita las redes sociales de Luchi Cosenza:

**@luchicosenza**

## IMPULSA TU **VIDA**

CON **RORRO ECHÁVEZ**

EN ESTE EVENTO  
APRENDERÁS A:

**LLEVAR TU VIDA AL SIGUIENTE  
NIVEL POR MEDIO DE**

- CREAR HÁBITOS SOSTENIBLES Y EXPANSIVOS.
- MEJORAR TU RELACIÓN CON EL DINERO Y TU LIBERTAD FINANCIERA.
- CONSTRUIR RELACIONES VALIOSAS DESDE EL VERDADERO AMOR PROPIO.

**SÁBADO 17 DE MAYO** **FINCA SHANGRILA**

**8:00 AM - 1:00PM** **Q325.00**

CON EL APOYO DE:



**HATSU**



MENOS

GRASA

+

MÁS

MÚSCULO

MENOS GRASA, MÁS MÚSCULO

## RECOMPOSICIÓN CORPORAL

Más músculo, menos grasa. No es una frase bonita. Es una estrategia bien ejecutada.

La recomposición corporal es ese equilibrio entre perder grasa y ganar masa muscular, no es una meta exclusiva de atletas de élite. Es una estrategia posible para cualquier persona que comprenda los principios fisiológicos del cuerpo humano y los aplique con coherencia.



Debemos alinear **tres pilares fundamentales** para lograrla: la distribución adecuada de los macronutrientes, la calidad del entrenamiento y la capacidad de adaptación según el contexto personal. Esta es la base sobre la cual se construye una recomposición corporal efectiva, y es el enfoque que enseño día a día en mi práctica profesional.



## “PORCIONES INTELIGENTES”



## PORCIONES INTELIGENTES, NO RESTRICTIVAS

Cada macronutriente cumple funciones esenciales para la recomposición corporal:

**Carbohidratos:** aportan la energía necesaria para entrenar con intensidad. Un entrenamiento sin suficiente glucógeno reduce el rendimiento y el estímulo anabólico.

**Proteínas:** fundamentales para la síntesis proteica, ayudan a preservar y construir masa muscular. Distribuir las en varias tomas al día optimiza su absorción y aprovechamiento.

**Grasas saludables:** clave para el funcionamiento hormonal. En mujeres, un consumo insuficiente de grasas puede alterar el ciclo menstrual, afectar la energía y limitar la ganancia muscular.

En una estrategia de recomposición no se eliminan grupos alimenticios, se optimizan las cantidades según el objetivo, el gasto energético y la respuesta fisiológica del asesorado.

# Calidad antes que cantidad en el entrenamiento

---



La recomposición corporal requiere un entrenamiento orientado a la hipertrofia y la mejora del rendimiento metabólico. No es necesario entrenar durante horas, sino aplicar un estímulo eficaz: una buena selección de ejercicios, correcta ejecución técnica, progresión semanal y control del descanso entre series.



Un error que observo con frecuencia es que muchas mujeres evitan levantar peso por temor a desarrollar un físico demasiado musculoso. Sin embargo, entrenar con cargas adecuadas es fundamental para lograr una apariencia tonificada. La realidad es que, si no hay masa muscular que definir, jamás se verán tonificadas. Levantar peso no las convierte en culturistas, pero sí en mujeres más fuertes, funcionales y estéticamente armoniosas.

El entrenamiento debe desafiar al cuerpo para inducir adaptaciones positivas, no simplemente generar fatiga.

---

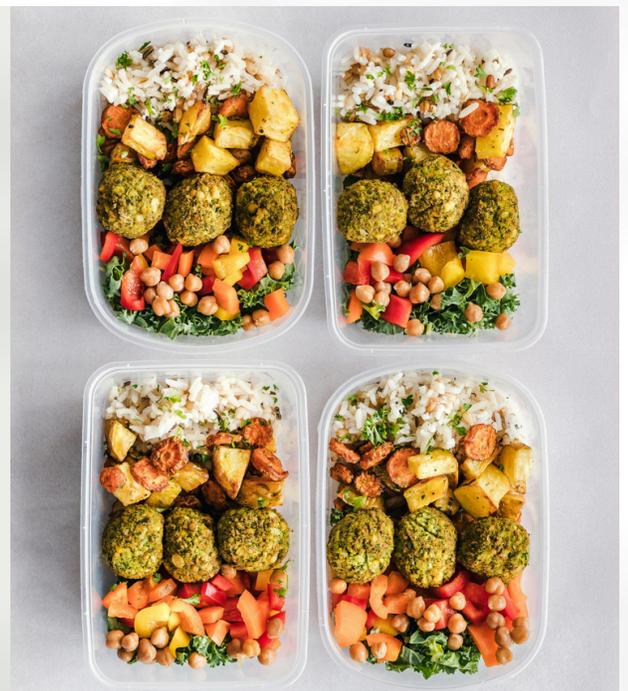
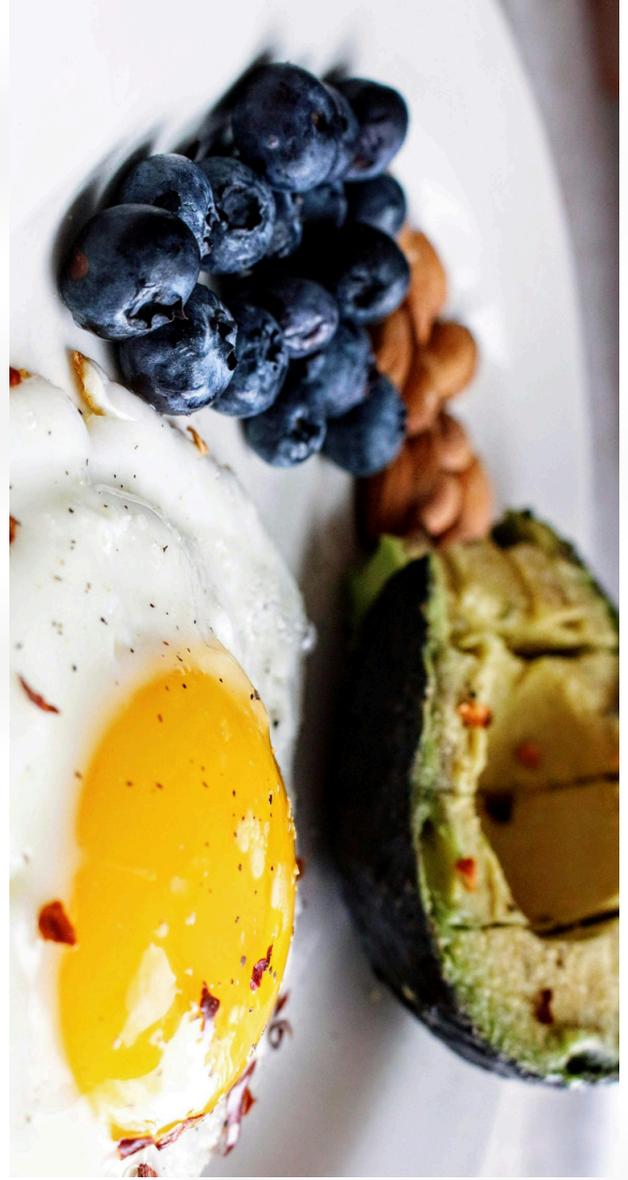
# *Adaptación según el contexto*

**Cada persona tiene un entorno distinto:**

Trabajo, responsabilidades familiares, tiempo limitado o acceso variable a recursos. La clave está en diseñar una estrategia que funcione dentro de esas condiciones. Esto incluye:

- Planificación alimentaria con alimentos accesibles y fáciles de preparar
- Entrenamientos que se ajusten al espacio, equipo y nivel de experiencia
- Rutinas sostenibles que puedan mantenerse a mediano plazo

La recomposición corporal es el resultado de aplicar principios fisiológicos de forma constante. No depende de la suerte, ni de soluciones milagrosas, sino de decisiones informadas que, sostenidas en el tiempo, generan resultados.





DANIEL  
MALDONADO

---



@DANYNUTRITION



+502 5463 81911

HAZ TU CITA



BE RHINO

*Maria Fernanda*  
**FUENTES**

# About Mafer



**¿CUÁL FUE TU EXPERIENCIA EN COMPETICIONES INTERNACIONALES COMO EL 2024 OLYMPIA AMATEUR INDIA, EL NPC WORLDWIDE ARNOLD AMATEUR Y LA SOCRATES NPC GUATEMALA? ¿QUÉ APRENDISTE DE ESAS EXPERIENCIAS?**

Pues cada competencia es una experiencia diferente, en el Olympia en Bombay India me tocó aprender a conocer mi cuerpo cansado y con efectos negativos del viaje, aunque llegamos 1 día antes del check in, logré compensarlo para el día de la competencia, en realidad la organización que ellos tenían fue impresionante ya que nos recibieron a todos los atletas de una forma especial, nos atendieron y

estuvieron siempre pendientes de todos durante todo el día de competencia, conocí a personas de mi categoría de muchos países además de la India que iban hermosas, sin embargo por ser la misma liga NPC todas buscábamos cumplir y lograr llegar a la estructura que pide la categoría... y los atletas PRO y coaches nos trataron a todos por igual, y logré un top 3. Pero la competencia que yo soñaba era el Arnold Amateur... que pude hacer este año en OHIO, por supuesto, siempre conociendo a muchas atletas pero por tener a todos los Olympia de visita era especial ya que habían por todos lados personas que crees que solo veras por redes sociales, todos al estar en competencia son muy amables y siempre te dan palabras de motivación, mi condición física mejoró en esta puesta en escena y logré 2 primeros lugares en master 35+ y la clase Open B, pasé a finales y quedé en segundo, muy cerca de ganar mi tarjeta profesional.

# About MAFFER

**Con tantos logros importantes, como los primeros lugares en la NPC Worldwide Arnold Amateur Figure, ¿cuál consideras que ha sido tu mayor logro hasta ahora y qué lo hace tan especial para ti?**

Bueno, si este último fue mi mejor condición y puesta en escena, pero cada logro en cada competencia es especial, ya que todos llevan un alto grado de disciplina, constancia, control mental y sacrificio para poder llegar a cada presentación pero sé que aún me falta el logro que busco por el momento de poder tener mi carnet Profesional.



**"Todas las competencias llevan un alto grado de disciplina, constancia, control mental y sacrificio."**

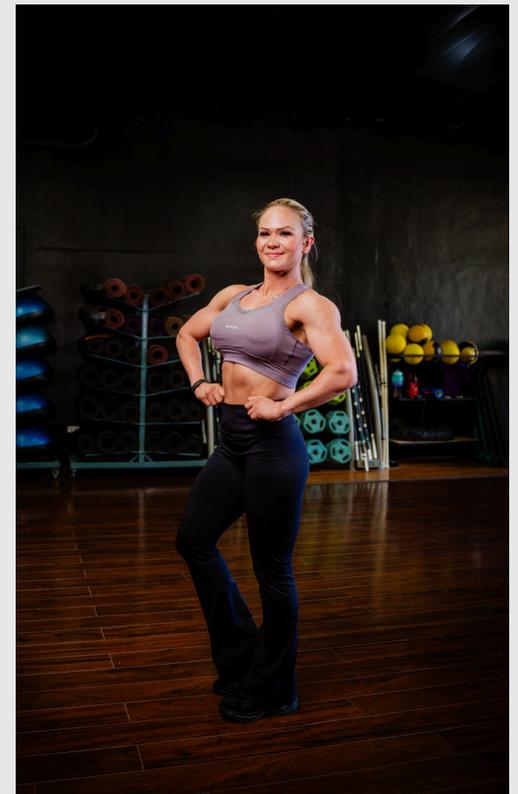
**¿Qué importancia le das a la nutrición en tu entrenamiento y cómo manejas la alimentación durante la temporada de competencias?**

La nutrición es para mi el 90% del proceso, ya que aunque entrene, me suplemente y tome líquidos pero si me salgo con algo extra de mis comidas asignadas puede afectarme en el proceso, llegar a estancarme y hacer más difícil el objetivo. Actualmente en etapa de competencia tengo 5 comidas principales, que normalmente llevo siempre conmigo al trabajo, evito 100% comprar en la calle ya que no puedo controlar como cocinan lo que venden.



**El fisicoculturismo exige una gran dedicación y disciplina. ¿Cómo es tu rutina de entrenamiento en la etapa de preparación para estas competencias tan grandes? ¿Cómo manejas los días de descanso?**

Mi rutina de entrenamiento en etapa de competición es de todos los días, ya que tengo doble frecuencia algunos grupos musculares por semana, y me toca también complementar el fin de semana para poder finalizar el entrenamiento que mi entrenador me asigna!!! Y días de descanso de ejercicio no tengo, solo descanso del trabajo y eso me ayuda a recuperarme para empezar la nueva semana!



# “NO ES FÁCIL *pero tampoco imposible*”

**EN TU RECORRIDO HAS OBTENIDO VARIOS PRIMEROS LUGARES, INCLUYENDO EL TOP 3 EN COMPETICIONES COMO LA SOCRATES NPC GUATEMALA Y EL MÉXICO GRANDBATTLE PRO/AM. ¿CÓMO MANEJAS LA PRESIÓN Y EL ESTRÉS DE ESTAR EN COMPETICIONES TAN IMPORTANTES?**

En realidad yo me transformo al momento de subir a la tarima, ya que solo pienso en todo el sacrificio q tuve para llegar ahí, y ya no pienso si es México, Estados Unidos, India, Guatemala o Dubai, solo pienso en disfrutar el momento!! Sin embargo, el estrés trato de controlarlo con ayuda de mi entrenador quien siempre está cambiando mis pensamientos negativos y me anima recordándome que soy capaz de eso y más!

**EL FISICOCULTURISMO NO ES SOLO UN DEPORTE, SINO UN ESTILO DE VIDA. ¿CÓMO LOGRAS MANTENER EL EQUILIBRIO ENTRE TU VIDA PERSONAL Y LA EXIGENCIA DE ESTE DEPORTE?**

No es fácil, pero tampoco imposible, y yo ya me adapte a este estilo de vida. Además, desde la pandemia cambié mi ciclo de sueño, y me acostumbre a siempre entrenar en la madrugada antes del trabajo, entonces primero me cumplo yo, y después salgo a trabajar!! Es muy agotador, por supuesto, pero cuando tienes un objetivo establecido con fecha, la mente es tan poderosa que siempre te sacarás la fuerza para hacer lo que debes hacer.

En etapa de competencia prefiero descansar en el tiempo que tenga extra, y en mi vida personal ya todos los que están a mi alrededor me apoyan y me ayudan depende a la etapa que este.



**AL PRINCIPIO, ¿EN QUÉ MOMENTO SUPISTE QUE QUERÍAS TOMAR EL FISICOCULTURISMO DE MANERA SERIA Y PROFESIONAL? ¿TUVISTE ALGÚN MENTOR O PERSONA QUE TE INSPIRÓ?**

En realidad al inicio nunca imaginé que yo fuera capaz de hacer todo lo que he logrado hasta el día de hoy! Pero me encantaba ver esos cuerpos esculturales y era muy motivante, y esa fue luz que tuve para decidir hacia dónde dirigir mi vida, ya que me encantó entrenar desde que empecé en el gym, leía mucho del tema de entrenamiento deportivo, saqué diplomados en suplementación deportiva y con tanta información lo único que quedaba era, ponerlo en practica!! No tuve ningún mentor, pero mi entrenador también es campeón mundial y él me inspiró a que todo lo que deseamos, con trabajo y constancia podemos lograrlo.

**PARA TENER MENTE FUERTE**  
*es mejor estar ocupados*

**PARA LAS PERSONAS QUE ESTÁN COMENZANDO EN EL FISICOCULTURISMO, ¿QUÉ CONSEJOS LES DARÍAS EN CUANTO A LA MENTALIDAD Y LA DISCIPLINA NECESARIAS PARA LLEGAR LEJOS?**

Que no es malo fallar al inicio, todo es un proceso, solo deben ser pacientes y confiar, buscar a un buen preparador físico que tenga y les ofrezca lo que ellos deseen o busquen, se pongan una fecha y que nunca desistan en no cumplirse con la fecha, independientemente de las adversidades siempre cumplirse! Para tener una mente fuerte es mejor estar ocupados y así evitar cualquier pensamiento que no nos lleve a comer de más o hacer lo que no tenemos que hacer. Pero si yo pude, uds también, sin importar la edad o género!





# MAFER FUENTES

**COMO ALGUIEN QUE HA COMPETIDO A NIVEL INTERNACIONAL, ¿CÓMO VES LA ESCENA DEL FISCOCULTURISMO EN GUATEMALA Y EN AMÉRICA LATINA? ¿QUÉ CREES QUE FALTA PARA QUE MÁS ATLETAS LOGREN EL ÉXITO EN EL ESCENARIO MUNDIAL?**

Bueno, ahora tenemos la ventaja que la liga NPC ya vino a Guatemala y no es muy diferente que en otros países ya que el nivel también es alto y manejan los mismos estándares a nivel mundial por lo que muchos guatemaltecos ya tienen la oportunidad de poder competir y brillar si ellos quieren! Y más q lo q le hace falta a Guatemala, la limitante de este deporte siempre será que es muy caro, y la inversión es alta, por lo que ese es uno de los mayores limitantes de muchos atletas y no solo aquí sino en cualquier parte del mundo!

**¿CUÁLES SON TUS METAS A FUTURO DENTRO DEL FISCOCULTURISMO? ¿PIENSAS SEGUIR PARTICIPANDO EN COMPETICIONES INTERNACIONALES O TIENES OTROS PROYECTOS EN MENTE DENTRO DEL FITNESS?**

Claro, seguiré buscando mi tarjeta profesional en NPC, y también tengo varios proyectos a nivel deportivo que ya se irán enterando poco a poco!!







*Jimmy*  
**ABURTO**

***Tu carrera ha sido muy versátil, desde certámenes de belleza hasta la televisión, y ahora el fisicoculturismo. ¿Qué fue lo que te motivó a dar este salto y competir en esta disciplina?***

Disfruto mucho tener la bendición de ser una mujer multifacética. Sin embargo, como toda mujer, tengo mis inseguridades, pero con determinación decido enfrentarlas; porque así es como considero que debemos afrontar todo en la vida. Dentro de esas cosillas pendientes en mi check list, estaba el fisicoculturismo pero por alguna razón no me sentía capaz. Hasta que me enfrenté así misma y lo logré. Cabe resaltar que no es un camino corto, ni fácil, aún queda un largo camino por recorrer pero lo importante era tomar la decisión de iniciar y ahora mantener la disciplina para continuar.

***Mantener un estilo de vida saludable es una cosa, pero prepararse para una competencia de fisicoculturismo es otro nivel. ¿Cómo fue ese proceso de adaptación y qué cambios tuviste que hacer en tu rutina?***

Desde niña he sido muy inquieta y es por esa razón mi madre desde una edad muy temprana me apoyaba en todo lo que me ayudase a gastar mi exceso de energía. Es por ello que siempre me he cuidado,

buscando una buena salud y no heredar enfermedades preexistentes que padecen en mi familia.

Sin embargo, hacer un cambio radical, cero flexible fue complejo pero descubrí que nuestra mente es poderosa y es la misma que en su momento nos puede jugar en contra. Éste deporte me ha enseñado a ser una mujer mucho más disciplinada, tener fuerza de voluntad y saber que yo puedo controlar mi mente.



---

# *“Lo que vale la pena hacer vale la pena hacerlo bien”*

**El fisicoculturismo requiere un nivel de disciplina extrema. ¿Cómo te preparas mentalmente para las competencias y qué herramientas usas para mantenerte enfocada?**

Soy una mujer determinada y con mucha fe. Eso es lo que utilizo en cada competencia ya que el trabajo es arduo y la puesta en escena es muy corta. Así que debo hacer todo con excelencia para que valga la pena, porque, “LO QUE VALE LA PENA HACER, VALE LA PENA HACERLO BIEN!” Además de tener la responsabilidad y agradecimiento a cada uno de mis patrocinadores que confían en mi proceso y potencial.



**¿Cuál ha sido el mayor reto que has enfrentado desde que entraste en el mundo del fisiculturismo y cómo lo superaste?**

Dejar de comer chocolates!!! Son mi debilidad y pues lo sustituyo con una buena hidratación, una dieta alta en proteínas y suplementos saborizados de chocolate.

**¿Cómo es tu alimentación y tu rutina de entrenamiento en temporada de competencia versus fuera de temporada?**

Es muy similar, ya que un atleta debe estar consiente que es un estilo de vida. Pero por supuesto que disfruto comer rico cuando estoy no estoy en temporada de preparación.

**¿Qué le dirías a las mujeres que quieren incursionar en el fisiculturismo pero sienten que es un reto demasiado grande? ¿Tienes alguna meta específica que quieras alcanzar en este deporte?**

ERES CAPAZ!!! Muchas veces nos autosaboteamos y creemos que no podemos lograrlo, a mi me pasó. Pero con fe, determinación, constancia y disciplina lo podemos lograr. Y claro, como toda atleta ser profesional y poner muy en alto el nombre de mi país en los eventos más importantes a nivel mundial.

**Has estado en escenarios de certámenes de belleza y ahora en tarimas de fisiculturismo. ¿Cómo se comparan esas experiencias y qué has aprendido de cada una?**

Son cánones de belleza distintos ya que cada categoría tiene sus reglas. Sin embargo ambos han fortalecido mi seguridad como mujer al aprender de las mujeres más bellas del mundo en un Miss Universo y ni se diga de la determinación y paciencia que tienen muchas atletas hermosas a quienes admiro y respeto.

@jeimmy\_aburto



**PASASTE DE LOS CERTÁMENES DE BELLEZA AL FUSICOCULTURISMO, DOS MUNDOS QUE A VECES SE PERCIBEN COMO OPUESTOS. ¿HAS ENFRENTADO CRÍTICAS O ESTEREOTIPOS EN ESTE PROCESO? ¿CÓMO LOS HAS MANEJADO?**

Claro!!! Es difícil quedar bien con todo el mundo; pero si una meta deseamos conquistar en la vida debemos enfocarnos y no prestar atención de la opinión ajena.

Recordemos que la belleza no está en los ojos de quien la ve sino en el corazón de quién la siente.

**ADEMÁS DEL FUSICOCULTURISMO, SIGUES CON OTROS PROYECTOS. ¿CÓMO LOGRAS EQUILIBRAR TU VIDA PROFESIONAL, PERSONAL Y EL ENTRENAMIENTO DE ALTO RENDIMIENTO?**

Dios mío! Es bastante complicado, pero no imposible! Pero como he resaltado en cada **una de mis respuestas: Con fe,** determinación, disciplina y perseverancia puedo cubrir todas las áreas además de mis proyectos personales, que pronto les contaré de algo lindo que se viene... Es cansado, no puedo negarlo pero hay tiempo para sembrar y tiempo para cosechar.

*“Si una meta deseas conquistar*  
**DEBEMOS ENFOCARNOS Y NO PRESTAR ATENCION A LA OPINION AJENA**

**¿CUÁLES SON TUS METAS A FUTURO EN ESTE DEPORTE? ¿PLANEAS SEGUIR COMPITIENDO A NIVEL INTERNACIONAL O EXPLORAR ALGUNA OTRA FACETA DENTRO DEL FITNESS?**

Es un deporte de paciencia y persistencia, en el que se debe presentar una mejor versión en cada competencia. Por eso seguimos trabajando con mi Coach para que él sea quién me dirija e indique cual es el siguiente paso, siempre con metas claras y precisas.

# RHINO

ATHLETICS



EST  
2015

# RHINO ATHLETICS



Pide el catálogo en [@rhinoathletics\\_](https://www.instagram.com/rhinoathletics_)

# ALIMENTOS PARA UN CEREBRO EN FORMA

---



Nutrición Inteligente para potenciar tu  
Mente y Rendimiento

## Así como entrenamos nuestro cuerpo para ganar fuerza y resistencia

nuestro cerebro también necesita el combustible adecuado para funcionar al máximo. La alimentación juega un papel clave en la memoria, la concentración y el aprendizaje, lo que es fundamental para atletas, estudiantes y cualquier persona que quiera mejorar su rendimiento mental.

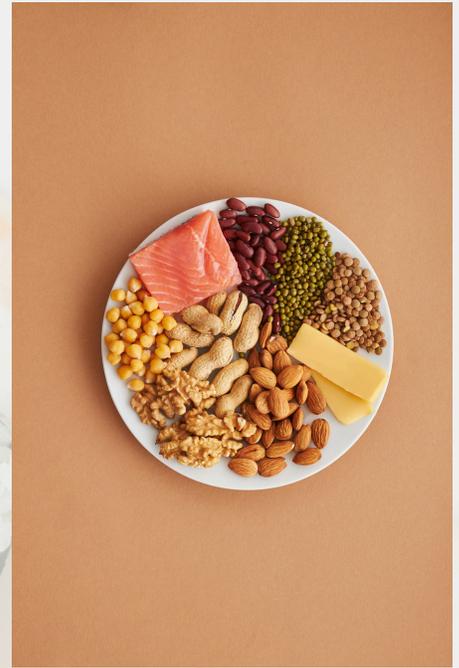
Cuando pensamos en mejorar nuestro desempeño físico, solemos enfocarnos en entrenamientos intensos, suplementación y descanso. Sin embargo, pocas veces consideramos que la alimentación también impacta directamente en nuestra capacidad de concentración, memoria y aprendizaje.

El cerebro, al igual que los músculos, necesita el combustible adecuado para rendir al máximo. Los nutrientes que consumimos influyen en la rapidez con la que procesamos información, nuestra agilidad mental y hasta en nuestro estado de ánimo. Desde el omega-3 que refuerza las conexiones neuronales hasta los antioxidantes que protegen las células cerebrales, la dieta juega un papel clave en la salud cognitiva.

Si eres atleta, estudiante o simplemente alguien que busca potenciar su desempeño mental y físico, incorporar ciertos alimentos a tu dieta puede marcar la diferencia. En este artículo, exploraremos cuáles son los mejores alimentos para mantener tu cerebro en forma y lograr un rendimiento óptimo en todas las áreas de tu vida.



A continuación, te presentamos los mejores alimentos para mantener tu cerebro en forma y potenciar tu desempeño en todos los aspectos de la vida.



### **Omega-3: La Gasolina del Cerebro**

Los ácidos grasos omega-3, en especial el DHA, son esenciales para la salud cerebral. Estos fortalecen las conexiones neuronales, mejoran la memoria y reducen la inflamación en el cerebro.

¿Dónde encontrarlos?

- Pescados grasos (salmón, atún, sardinas)
- Chia y linaza
- Nueces

### **Antioxidantes: Protección para tus Neuronas**

El cerebro es muy vulnerable al estrés oxidativo, que puede dañar las células y afectar la memoria. Los antioxidantes combaten estos efectos y mantienen la agilidad mental.

¿Dónde encontrarlos?

- Frutas rojas (arándanos, fresas, moras)
- Chocolate oscuro (mínimo 70% cacao)
- Té verde

### **Proteínas y Aminoácidos: Claves para el Enfoque y la Energía**

Los aminoácidos son los bloques de construcción de los neurotransmisores, que regulan el estado de ánimo y la concentración. Un buen aporte proteico ayuda a mantener la mente alerta y enfocada.

¿Dónde encontrarlos?

- Pollo y pavo
- Huevos
- Legumbres (lentejas, garbanzos)



### **Carbohidratos Complejos: Energía Sostenible para la Mente**

El cerebro necesita glucosa para funcionar, pero no cualquier tipo. Los carbohidratos complejos liberan energía de forma sostenida, evitando los bajones de concentración.

¿Dónde encontrarlos?

- Avena
- Quinoa
- Pan y arroz integral

### **Vitaminas y Minerales Esenciales**

Algunos micronutrientes son fundamentales para el rendimiento cognitivo y la salud cerebral a largo plazo.

- Vitamina B6, B12 y ácido fólico: Mejoran la memoria y reducen el riesgo de deterioro cognitivo (se encuentran en espinacas, brócoli y plátanos).
- Magnesio: Relaja el sistema nervioso y mejora el enfoque (presente en almendras, semillas de calabaza y espinacas).

### **Hidratación: El Secreto para una Mente Ágil**

Incluso una leve deshidratación puede afectar la memoria y la concentración. Beber suficiente agua a lo largo del día es clave para un cerebro en óptimas condiciones.

Tip: Si quieres un extra de electrolitos naturales, puedes agregar agua de coco o una pizca de sal marina a tu hidratación.

