

DECODIFICANDO EL CEREBRO ADOLESCENTE:

CLAVES DESDE LA
NUTRICIÓN Y EL
NEURODESARROLLO
PARA ACOMPAÑAR
CON EMPATÍA Y
CONOCIMIENTO



¿POR QUÉ ESTE ENCUENTRO IMPORTA?

La adolescencia es una etapa crucial de transformación cerebral, emocional y social. A menudo malinterpretada, está marcada por decisiones impulsivas, cambios de humor, desconexiones aparentes... pero también por un potencial inmenso de aprendizaje, creatividad y adaptación.



Desde una perspectiva científica y cercana, este encuentro te propone comprender lo que ocurre en el cerebro adolescente desde el enfoque del neurodesarrollo y la neuronutrición, dos áreas clave para interpretar sus comportamientos y potenciar su bienestar.





OBJETIVO GENERAL:

Comprender cómo el desarrollo cerebral y la nutrición impactan en la conducta adolescente.

Fortalecer el entorno escolar y familiar basados en evidencia científica.



TEMARIO

1. El Origen de Nuestra Mente:

- Cómo la evolución del cerebro humano moldea nuestros comportamientos.

2. Adolescencia:

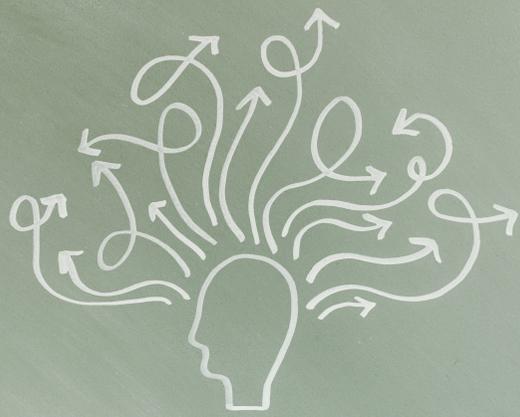
- Arquitectura cerebral: Sinapsis, poda neuronal y mielinización: el proceso de remodelación del cerebro.
- Emoción vs. razón: Impulsividad, riesgo y motivación.

3. Cerebro, Nutrición y Conducta:

- ¿Qué nutrientes necesita el cerebro adolescente para desarrollarse?
- Relación entre alimentación, estados emocionales y toma de decisiones.
- Ayuno, ultraprocesados y déficits nutricionales: cómo afectan la salud mental.

4. Del Presente al Futuro:

- Enseñarles a pensarse y a cuidarse.
- Estrategias nutricionales para mejorar el rendimiento escolar.
- Adicciones con y sin sustancias: claves neurobiológicas para la prevención desde la nutrición.



QUIENES SOMOS:

**Somos doctoras en
Bioquímica,**

**Investigadoras del
CONICET y docentes de
la Universidad Nacional
del Sur**

**DRA. MARCELA
SCHUMACHER**

**Laboratorio de
Desarrollo en
Neurociencias
Cognitivas**

Contacto

schumachermarcela@gmail.com

CONICET



I I I E

DRA. SOFÍA VALLÉS

**Laboratorio de
Nutrición y
Neurodesarrollo**

Contacto

sofiavalles@gmail.com

CONICET



I N I B I B B