



NUEVO YOX CON MENTALIS

Excelente fuente de **vitamina B5**
que ayuda a tu **rendimiento mental**



PROBIÓTICO
GENERADOR DE GABA



COLINA



VITAMINA B12

¿Sabes que es el rendimiento mental?

El rendimiento mental hace referencia a las habilidades y capacidades que tiene nuestro cerebro para funcionar y trabajar con la información que va recibiendo a través de los cinco sentidos. Este se va desarrollando desde la fecundación y continua a medida que la persona va creciendo y exponiéndose a diferentes factores del entorno.

Se compone de múltiples procesos mentales:



LA ATENCIÓN¹

Es la capacidad de interactuar eficientemente con el medioambiente.

- Estado de alerta o velocidad de procesamiento
- Capacidad de responder en momentos inesperados
- Capacidad de responder a un estímulo esperado



LA MEMORIA^{1,2,4}

Es la capacidad de almacenar, recuperar y utilizar información por un período de tiempo.

- Es crucial para el desarrollo verbal, comprensión, producción del habla, lectura y escritura
- Se encarga de el procesamiento de las imágenes y el desarrollo de habilidades como el dibujo y las matemáticas.



LAS FUNCIONES EJECUTIVAS^{1,3}

Son fundamentales para la toma de decisiones, el autocontrol y la resolución de problema.

- La iniciativa
- Planificación
- Acción
- Monitoreo
- Razonamiento lógico



1. Valdez P, Reilly T, Waterhouse J. Rhythms of mental performance. *Mind, Brain, Educ.* 2008;2(1):7-16.

2. Dye L, Lluch A, Blundell JE. Macronutrients and mental performance. *Nutrition.* 2000;16(10):1021-34.

3. Driscoll LL file:///C:/Users/migue/Downloads/ch8. pd. *Cognitive Function. Compr Toxicol Third Ed.* 2018;6-15(September):376-92.

4. Huppert FA. *Cognitive function.* 2013;217-30.