Ejercicios para entrenar la mente: la memoria

El poder evocador de la comida

Un elemento tan cotidiano como la comida nos ofrece diferentes maneras de estimular habilidades cognitivas como la memoria. **Una de ellas es completar los nombres de platos tradicionales que aparecen en la ficha que acompaña estas líneas,** en los que hay que añadir o bien la palabra del final, o bien la del principio.

También podemos aprovechar el poder evocador del gusto y el olfato y ofrecer a la persona que cuidamos alimentos o comida que tengan un significado especial para ella -por ejemplo, alimentos que puedan estar vinculados a su infancia - y luego preguntarle qué recuerdos le trae.

Ensaladilla _____	_____ asado
Tortilla de _____	_____ en vinagre
Arroz con _____	_____ fritos
Pescado al _____	_____ al vapor
Puré de _____	_____ en su tinta
Macarrones con _____	_____ encebollado
Bacalao al _____	_____ con tomate
Sopa de _____	_____ con limón
Cocido de _____	_____ con hueso
Croquetas de _____	_____ con picatostes
Fresas con _____	_____ ahumado
Leche con _____	_____ helado
Revuelto de _____	_____ con chocolate
Gambas al _____	_____ fresca
Patatas _____	_____ garrapiñadas
Galletas de _____	

Fuente: Cinfa. Ejercicios de elaboración propia.