

# Qué comer para tener un cerebro saludable

Taller de cocina y nutrición

## Eating FOR BRAIN HEALTH

Cooking and Nutrition Workshop



 [SEAFOODNUTRITION.ORG](https://SEAFOODNUTRITION.ORG)



# Eating FOR BRAIN HEALTH

## ¿Para qué sirve un cerebro saludable?

- El cerebro es lo que nos define como humanos.
- El cerebro se compone de grasas, en su mayoría omega-3 DHA.
- El calcio es para los huesos como el DHA lo es para el cerebro.
- El cerebro depende de un suministro de DHA y EPA de omega-3.
- Los mariscos son el único alimento naturalmente rico en DHA y EPA de omega-3, que son necesarios para el desarrollo del cerebro.

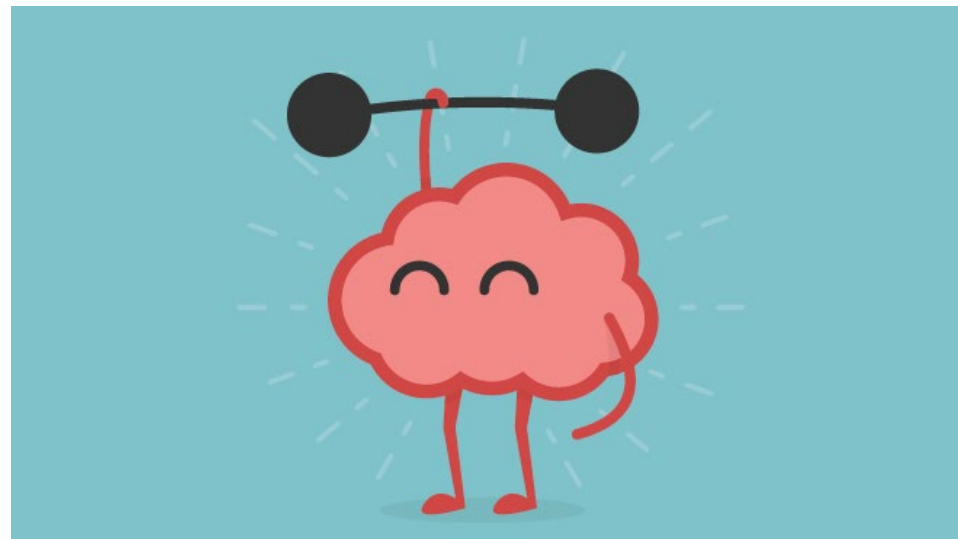




# Eating FOR BRAIN HEALTH

## ¿Por qué es importante cuidar el cerebro?

- Al igual que nuestro coche necesita gasolina para funcionar, nuestro cerebro necesita combustible para funcionar correctamente.
- Necesitamos alimentar a nuestro cerebro con los alimentos adecuados para producir productos químicos “sentirse bien”.





# Eating FOR BRAIN HEALTH

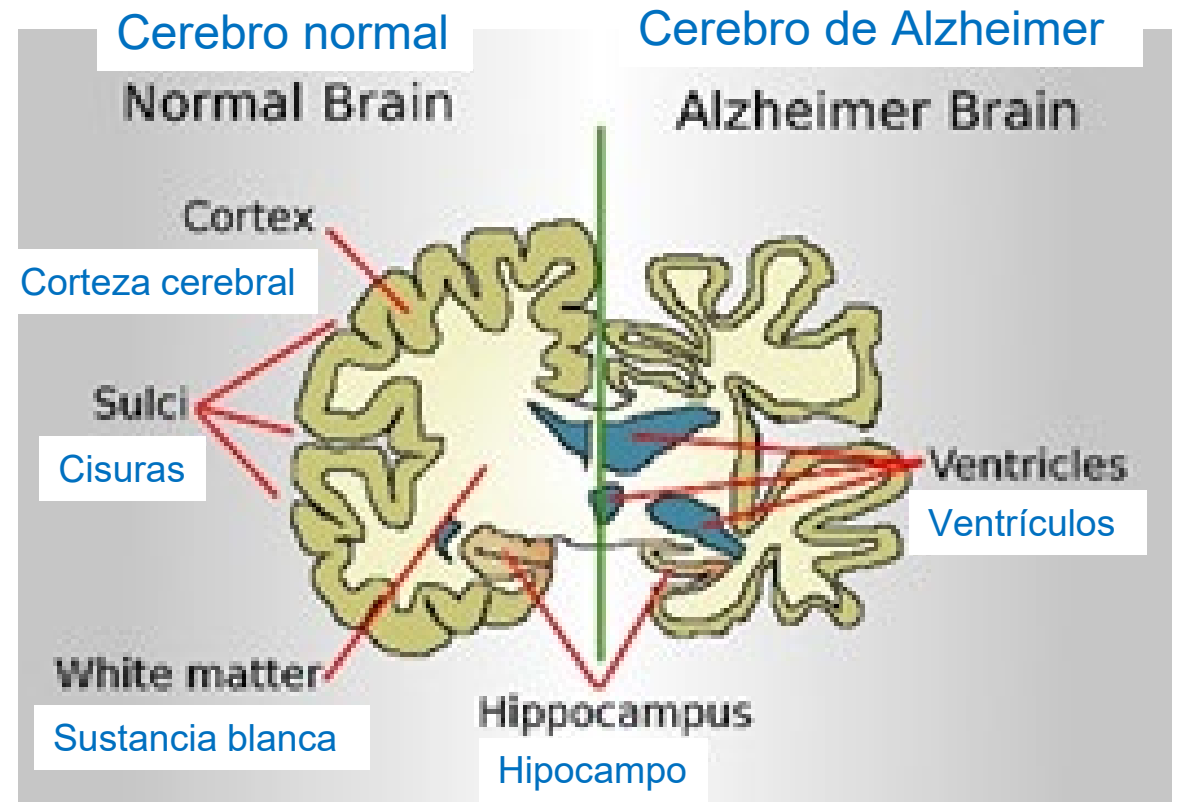
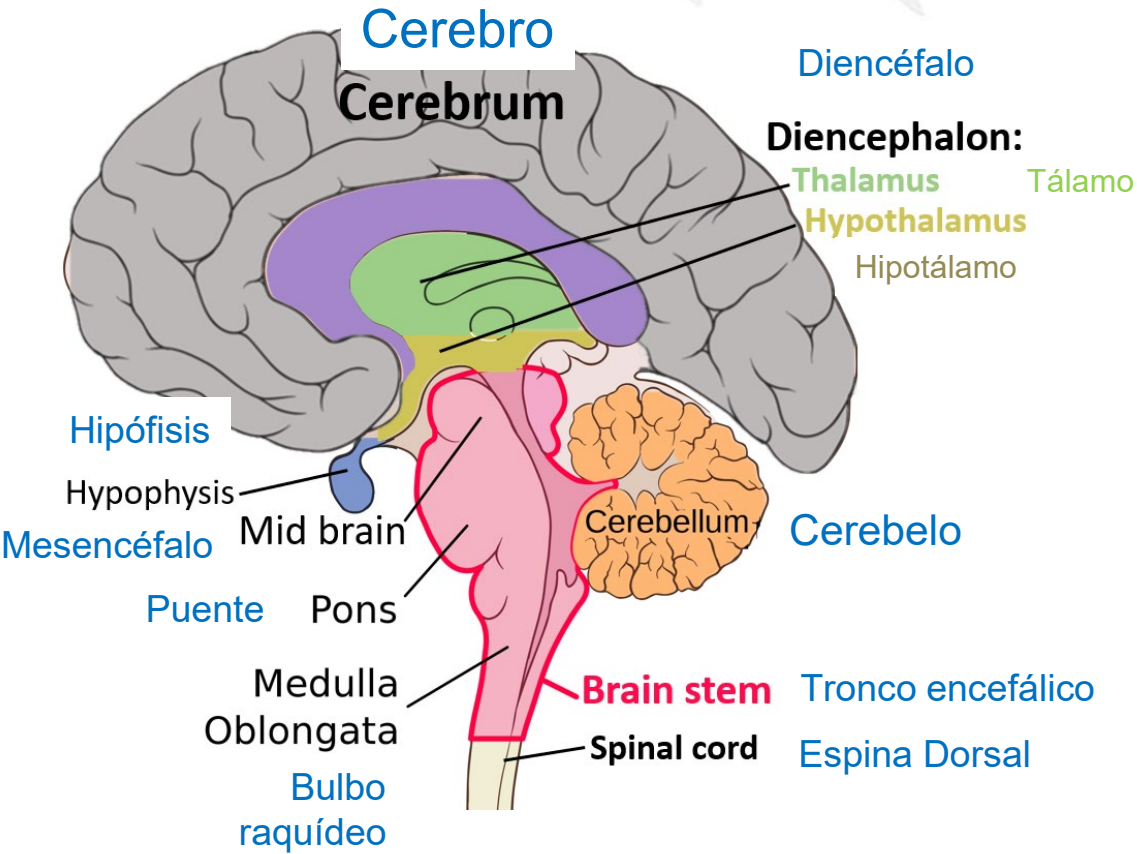
## ¿Qué sucede si descuidamos nuestro cerebro?

- ¡Nuestro cerebro tiene hambre!
  - Los trastornos del estado de ánimo.
  - La depresión
  - Menor cociente intelectual (CI=IQ)
  - Memoria y centro de aprendizaje más pequeño en el cerebro
  - En general, es un cerebro triste y hambriento



**¡Es importante mantener nuestro cerebro sano!**

# Eating FOR BRAIN HEALTH







# Eating FOR BRAIN HEALTH

Los mariscos son como un multivitamínico para el cerebro.

¡Trate de comer mariscos 2x/ semana!



# ¿Por qué comer mariscos?



Es delicioso y bueno para ti!



Las mamás futuras que comieron mariscos tuvieron bebés con un cociente intelectual (CI) más alto y tuvieron una reducción del 66% en los nacimientos prematuros.



Las personas que comen pescado tienen un 20% menos de probabilidades que sus compañeros de tener depresión.



Comer dos porciones de pescado graso a la semana reduce el riesgo de morir de enfermedad cardíaca en un 30-50%.

¡Logre el objetivo de comer mariscos dos veces por semana con estos consejos útiles!

# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Mantenga los mariscos a mano

Los mariscos enlatados como salmón, atún o sardinas son unas fáciles comidas ricas y saludables con una preparación mínima de alimentos. Además, el pescado congelado es una opción económica que se puede cocinar descongelado o congelado en unos 15-20 minutos.

## Anima el sabor

¡Hierbas, hierbas, hierbas! Todo se trata del sabor. Las hierbas frescas como la albahaca, el orégano, el tomillo y el estragón añaden una buena dosis de sabor a los mariscos y están llenas de antioxidantes y vitaminas saludables.

## Añádelo a una ensalada, pasta, sándwich, tacos... incluso pizza

Cubra un tazón de ensalada o un tazón de grano con atún o salmón o úselo en sándwiches en lugar de carne de charcutería. También puede cocinar extra de su pescado favorito y usar las sobras para otra comida o dos - una gran manera de comer sus mariscos dos veces a la semana.





# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Al comprar mariscos

La mayoría de las tiendas de comestibles y restaurantes en los EE. UU. tienen una política de abastecimiento responsable de mariscos.







# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Seguridad de los mariscos: Almacenar en casa

- Compra pescado y mariscos congelados y guárdalos en tu congelador hasta que estés listo para cocinarlos. Los mariscos congelados se descongelan en menos de 15 minutos bajo agua fría.
- Compra mariscos enlatados (atún, sardinas, salmón, mejillones, pulpo, etc.) y manténgalo en tu despensa para agregarlo fácilmente a tus comidas.
- El pescado fresco debe mantenerse en la parte más fría del refrigerador por debajo de 40 grados Fahrenheit en su embalaje original.
- Los mariscos crudos y cocidos deben almacenarse por separado.





# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Seguridad de los mariscos: Cocinar

- Consejo: cocine el pescado durante 10 minutos por cada pulgada de espesor del pescado.
- Cocine los mariscos a una temperatura interna de 145 grados Fahrenheit durante al menos 15 segundos.
- Los mariscos bien cocidos deben estar húmedos y de color sólido en todas partes.
- Compre mariscos de vendedores que tengan buena calidad y limpieza.



# ¡A cocinar!

# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Brochetas de salmón abundante con arroz integral

Ingredientes:

- 1 libra de salmón en cubos de ½-pulgada
- ¼ copa de tomates cherry a la mitad
- 1 copa de piña en cubos
- 2 copas de arroz integral cocido
- 1 limón
- Sal kosher, pimienta negra y paprika (a su gusto)
- 8 brochetas



[Haga clic aquí para ver el video de la receta](#)





¡A cocinar!

*Eating* FOR BRAIN HEALTH

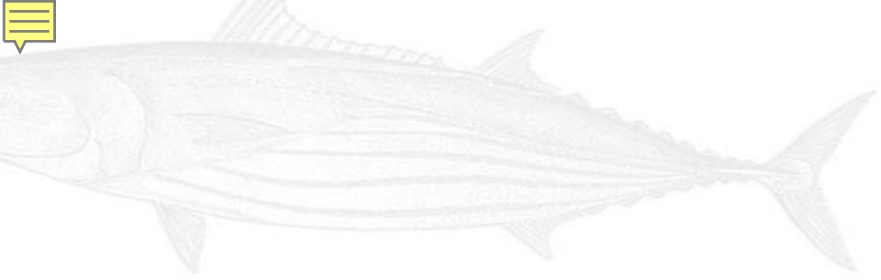
## Ensalada italiana de atún

Del Programa de Nutrición SNP Eating for Brain Health creado por la chef Kelly Armetta, Hyatt Regency Boston.



[Video Link](#)

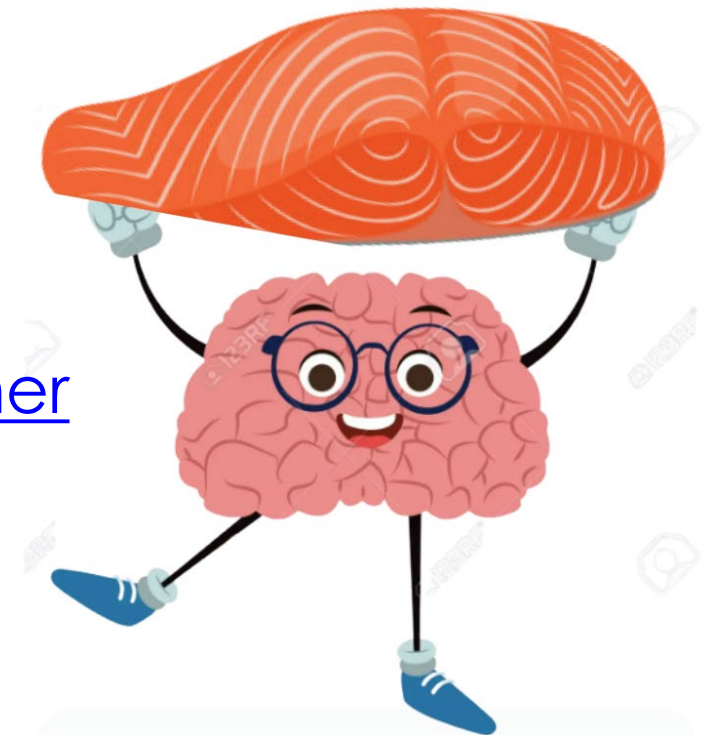




# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Manténgase comprometido

- [Visite el sitio web de Seafood Nutrition Partnership](#) para obtener más información y cupones
- Comprometerse con el “[Compromiso de Comer para la Salud Cerebral](#)”
- Aprenda sobre su índice de omega-3.



SEAFOOD IS BRAIN FOOD

[seafoodnutrition.org](http://seafoodnutrition.org)





# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Certificado de Excelencia

Se concede a:

---

Nombre del participante

Por una participación destacada en  
**Comer para la Salud Cerebral**

Completado el \_\_\_\_\_  
Fecha





# *Eating* FOR BRAIN HEALTH

Le agradecemos por participar  
en el Programa!

## *Eating* FOR BRAIN HEALTH

Qué comer **para tener un cerebro saludable**





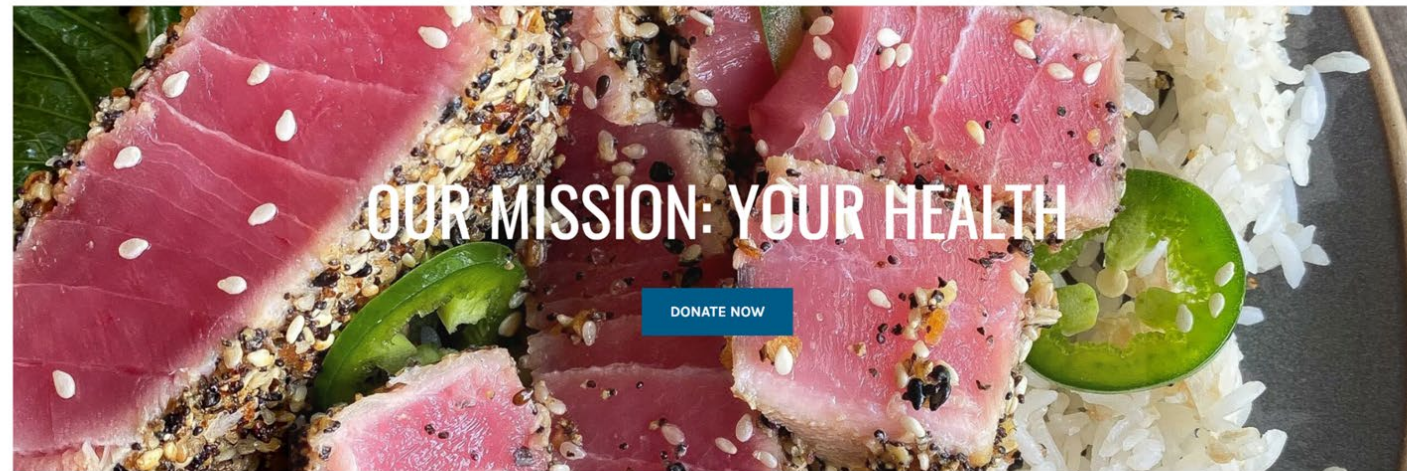


# Eating FOR BRAIN HEALTH

Para obtener más información y recursos, visite [www.seafoodnutrition.org](http://www.seafoodnutrition.org)



RECIPES SEAFOOD 101 THE SCIENCE RESOURCES NEWS IMPACT OF DONORS DONATE **EAT SEAFOOD AMERICA!** 



SEAFOOD NUTRITION PARTNERSHIP IS A NONPROFIT WORKING TO INSPIRE A HEALTHIER AMERICA THROUGH PARTNERSHIPS AND OUTREACH TO RAISE AWARENESS ABOUT THE ESSENTIAL NUTRITIONAL BENEFITS OF EATING SEAFOOD.





# *Eating* FOR BRAIN HEALTH

## Encuesta de programas

Favor de dedicar unos minutos a completar esta encuesta.

[Eating for Brain Health Taller de la primera sesión](#)

