

Qué comer para tener un cerebro saludable

Taller de cocina y nutrición

Eating FOR BRAIN HEALTH

Cooking and Nutrition Workshop

El Embarazo y El Desarrollo Cerebral Infantil



 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 lo que comen las mamás es importante para los bebés?

- Durante el embarazo el bebé necesita omega-3 DHA para desarrollar un cerebro sano y su cerebro crece más rápido durante el tercer trimestre.
- El cerebro del bebé absorberá el omega-3 DHA de la madre, por lo que es muy importante que las madres embarazadas consuman suficiente omega-3 DHA antes, durante y después del embarazo.





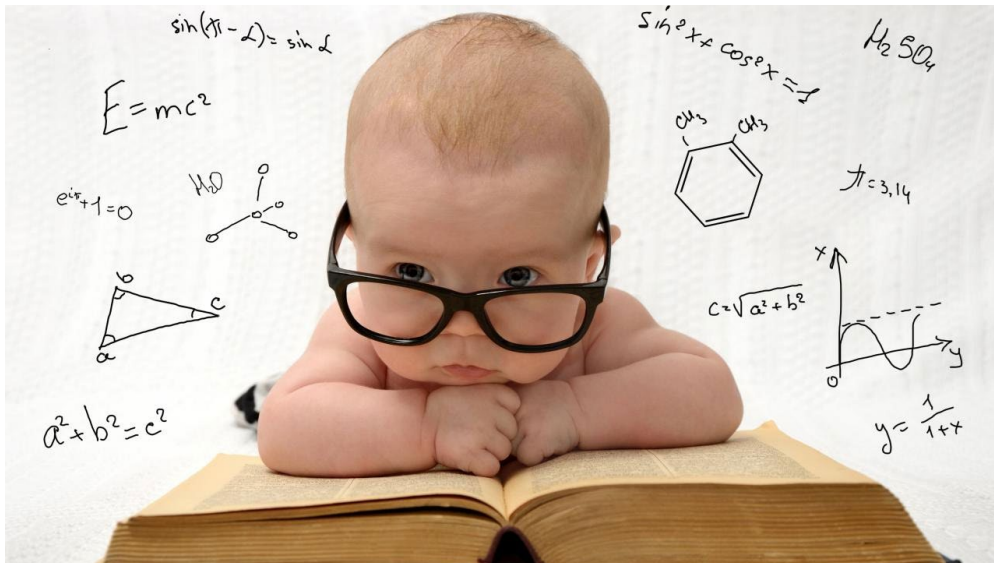
Eating FOR BRAIN HEALTH

Los nutrientes en el pescado pueden apoyar el desarrollo del cerebro y del sistema inmunológico de un niño.



Eating FOR BRAIN HEALTH

Las madres que comen mariscos durante el embarazo tienen hijos con un **cociente intelectual (CI)** más alto en comparación con las madres que no comen mariscos.





Eating FOR BRAIN HEALTH

¿Qué hace comer mariscos durante el embarazo?

- Bebés con CI más alto
- Mejora la salud de las mamás
- Reduce el riesgo de parto prematuro en $\frac{2}{3}$
- Reduce el riesgo de depresión posparto





Eating FOR BRAIN HEALTH

El 90% de las especies de mariscos que se consumen en los EE.UU. son bajas en mercurio y buenas fuentes de omega-3.

90%

El 90% de los mariscos que se consumen en los EE.UU. Es bajo en mercurio, considerado como "opciones seguras" por la FDA/EPA, que incorpora un factor de incertidumbre del 1.000%.



Principales especies de mariscos consumidos en los EE.UU	Límite semanal antes del riesgo
1. Los Camarones	1.784 onzas (111.5 libras)
2. El Salmón	853 onzas (53 libras)
3. El Atún enlatado - skipjack light	164 onzas (10 libras)
4. El Atún enlatado - Albacore (blanco)	56 onzas (3.5 libras)
5. El Tilapia	1.509 onzas (94 libras)
6. Bagre de granja, Pangasius, Swai, Basa	1.154 onzas (72 libras)
7. El Abadejo de Alaska	530 onzas (33 libras)
8. El Bacalao	223 onzas (14 libras)
9. El Cangrejo	311 onzas (19 libras)
10. La Almeja	853 onzas (53 libras)

1. Haz que los mariscos se vean divertidos

Para los niños pequeños, esto puede significar simplemente hacer que se vea visualmente divertido, como un sándwich con forma de pez o incluso interactivo donde puedan "jugar" con su comida.

2. Mojar es igual a "delicioso"

A los niños les encanta mojar los alimentos en sus salsas favoritas, como el ketchup, el rancho y la salsa barbacoa etc.

3. Haz el intercambio de mariscos.

Cambie la carne de taco por camarones o cambie el pollo empanizado por pescado empanizado.

4. Adórnalo. ¡A los niños les encanta!

Haz una salsa de aguacate o fruta con mango, piña o fresas para adornar los mariscos.

5. ¡Añádelo a un favorito y estará entusiasmado!

Agregue cangrejo a los macarrones con queso o use camarones como cobertura de pizza.



Eating FOR BRAIN HEALTH

A los niños pequeños les encantan los mariscos

Usted tiene una gran influencia sobre el entorno familiar donde se llevan a cabo las comidas y los tipos de alimentos que comen sus hijos.





Eating FOR BRAIN HEALTH

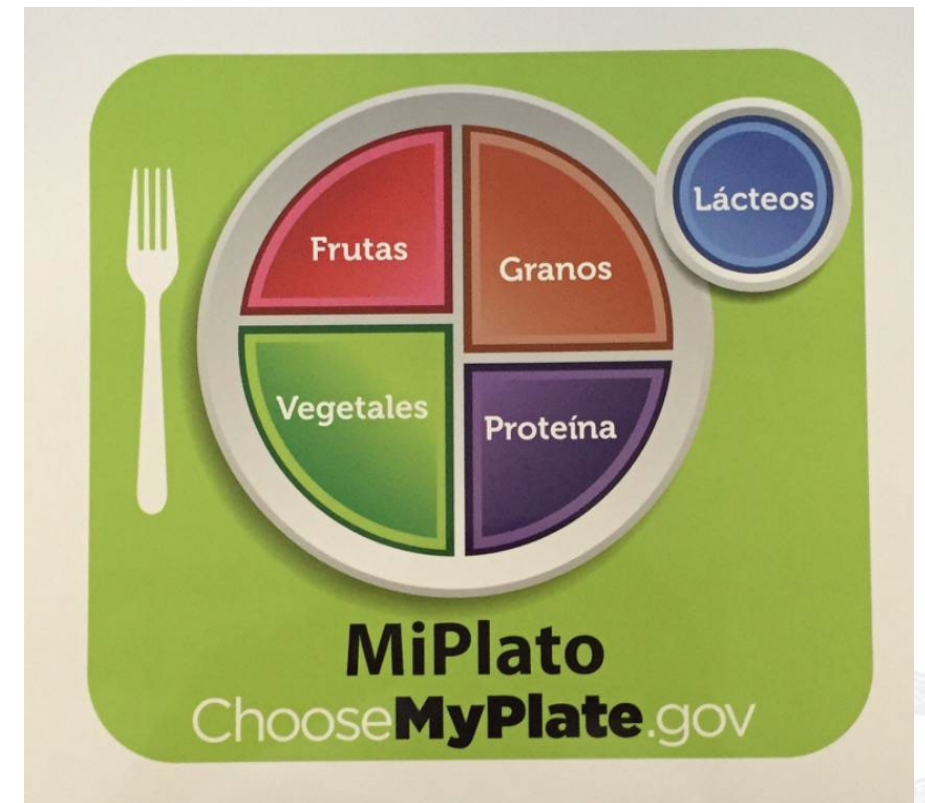
Al preparar las comidas, use el método MiPlato.

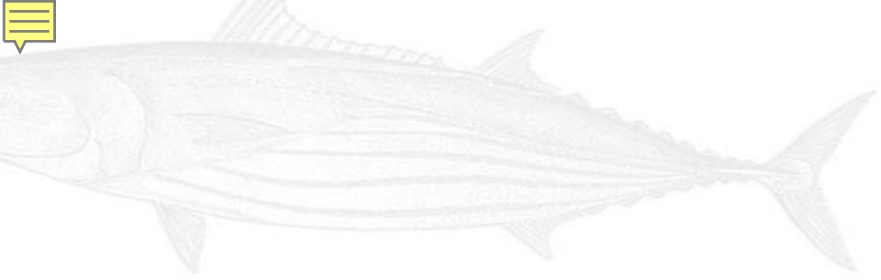
Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras.

Asegúrese de que al menos la mitad de los granos que consume sean integrales.

Varíe la selección de alimentos con proteínas:
¡Saluda a los mariscos!

Considera las opciones de lácteos bajos en grasa.





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!

Tortitas de salmón con salsa de yogur y pepino

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

[Enlace de Video](#)

Eating FOR BRAIN HEALTH





¡A cocinar!



Pizza para Niños

[¡Echa un vistazo a esta receta fácil!](#)

Todo lo que necesitas:

1 (2.6 onzas) paquete de Atún “Chunk Light Tuna in water”

2 rebanadas de pan finas o pita

¼ copa de salsa de pizza

¼ copa de queso italiano rallado

Aceitunas negras en rodajas, rodajas de tomate, rodajas de pimienta u otras verduras para aderezos.

Eating FOR BRAIN HEALTH

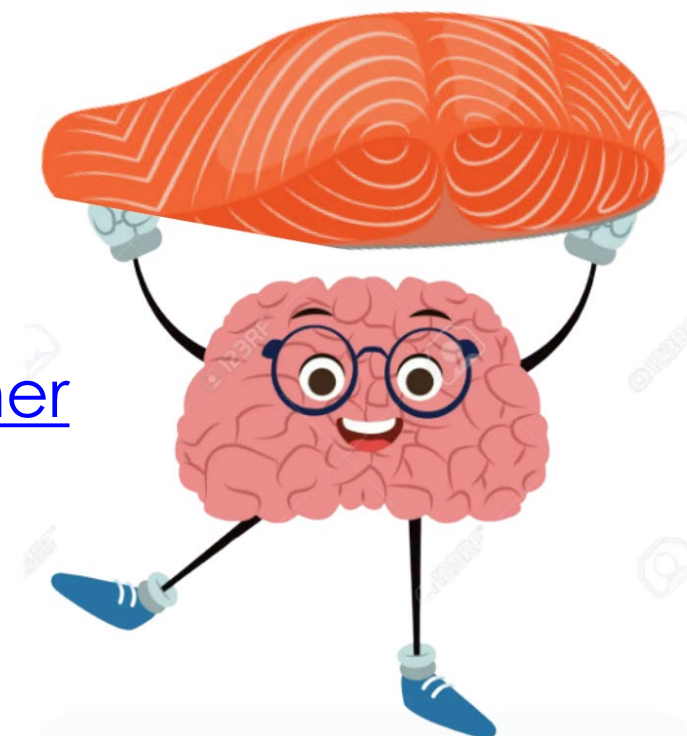




Eating FOR BRAIN HEALTH

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





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

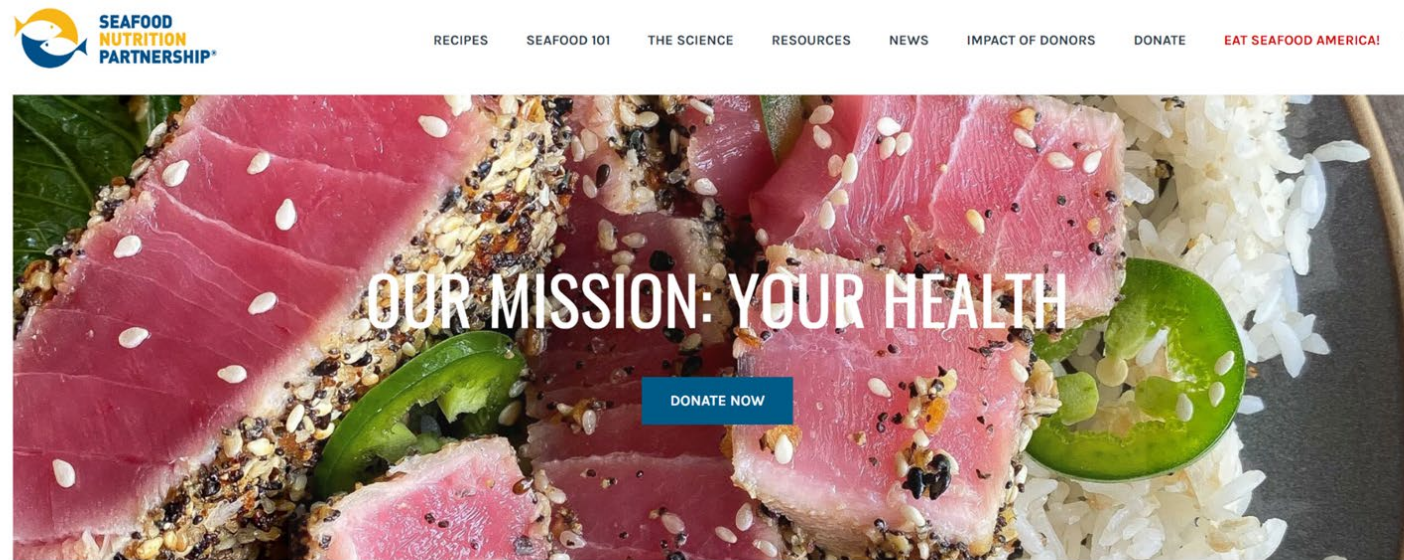
Qué comer **para tener un cerebro saludable**





Eating FOR BRAIN HEALTH

Para obtener más información y recursos, visite www.seafoodnutrition.org



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](#)

