

# Qué comer para tener un cerebro saludable

Taller de cocina y nutrición

## *Eating* FOR BRAIN HEALTH

Cooking and Nutrition Workshop

# Los Mariscos y la Salud Mental



→ [SEAFOODNUTRITION.ORG](https://www.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

## Los Mariscos y la Salud Mental

- La inflamación y el estado de ánimo están vinculados.
- Una de las herramientas más poderosas para contrarrestar el exceso de inflamación es comer alimentos con antioxidantes (propiedades antiinflamatorias) como los mariscos que pueden ayudar a reducir la inflamación en el cerebro y disminuir el riesgo de enfermedades mentales.





# *Eating* FOR BRAIN HEALTH

Los nutrientes  
del pescado  
pueden  
apoyar la  
salud mental.

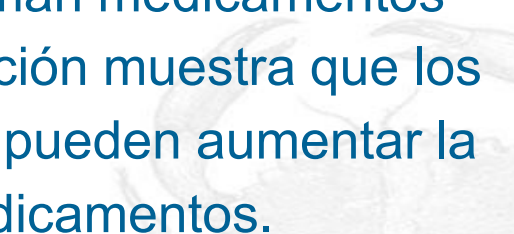




# Eating FOR BRAIN HEALTH

La ciencia muestra que los consumidores de pescado tienen un 20% menos de probabilidades de sufrir depresión.

Para las personas que toman medicamentos antidepresivos, la investigación muestra que los nutrientes en los pescados pueden aumentar la eficacia de los medicamentos.





# Eating FOR BRAIN HEALTH

## ¿Qué hacen los mariscos por el cerebro?

- Ayuda a mejorar la memoria y el aprendizaje
- Mejora el estado de ánimo
- Ayuda a que los medicamentos antidepresivos funcionen mejor





# Eating FOR BRAIN HEALTH

Los mariscos son como un multivitamínico para el cerebro.

¡Trate de comer mariscos 2x/ semana!





# Eating FOR BRAIN HEALTH

## La vitamina D

- La mayoría de las personas no reciben suficiente cantidad de esta vitamina del sol y la deficiencia de vitamina D es común en personas que sufren de depresión y ansiedad.
- El marisco es uno de los únicos alimentos que contienen naturalmente este nutriente. El pescado como el salmón, la trucha y el atún son buenas fuentes.





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

## Eating FOR BRAIN HEALTH

### Mantenga los mariscos a mano

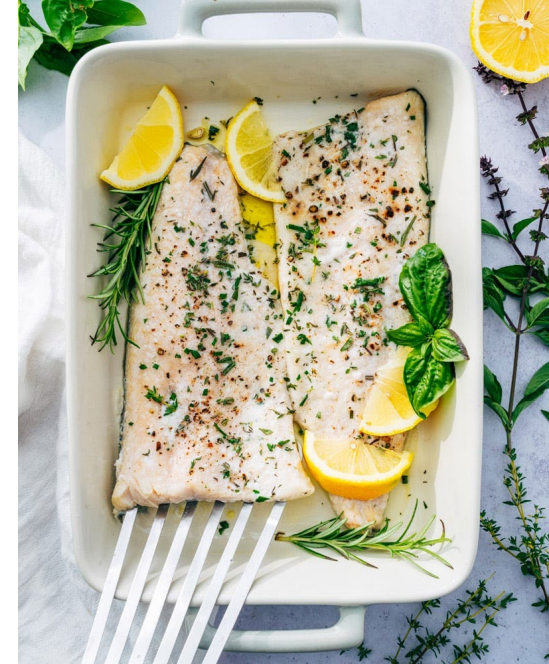
Los mariscos enlatados como salmón, atún o sardinas son unas fáciles comidas ricas y saludables con una preparación mínima de alimentos. Además, el pescado congelado es una opción económica que se puede cocinar descongelado o congelado en unos 15-20 minutos.

### 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

## 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.





# ¡También es importante!

- Sueño adecuado
- La salud social
- Ejercicio
- Manejo de estrés
- Hidratación adecuada con agua potable
- Mantenimiento de la salud

# Eating FOR BRAIN HEALTH

¡El equilibrio es clave! Evite una mentalidad de todo o nada, pequeños pasos conducen a grandes cambios.



# ¡A cocinar!

# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Salmon con guiso de frijoles negros



[Enlace al vídeo](#)

*Necesitas:*

*2 cucharadas de aceite de oliva*

*1 cucharada de comino molido*

*1 cucharada de semilla de cilantro molida*

*1 libra de filete de salmón*

*Sal y pimienta a su gusto*

*¼ copa de cebolla picada (blanca o amarilla)*

*2 cucharadas de ajo picado finamente*

*1 pimiento poblano picado*

*Las hojuelas de chile a su gusto*

*1 (14.5 onzas) de tomate troceado en lata*

*1 (15.5 onzas) de frijoles negros enlatados bajo en sodio*

*1 ½ copas de agua potable*

*1 cucharada de cilantro fresco picado*

*2 cebollas de verdeo picado*

*1 lima jugada*

# ¡A cocinar!

# Eating FOR BRAIN HEALTH

## Los mejillones en caldo de ajo



[Enlace al vídeo](#)

*Necesitas:*

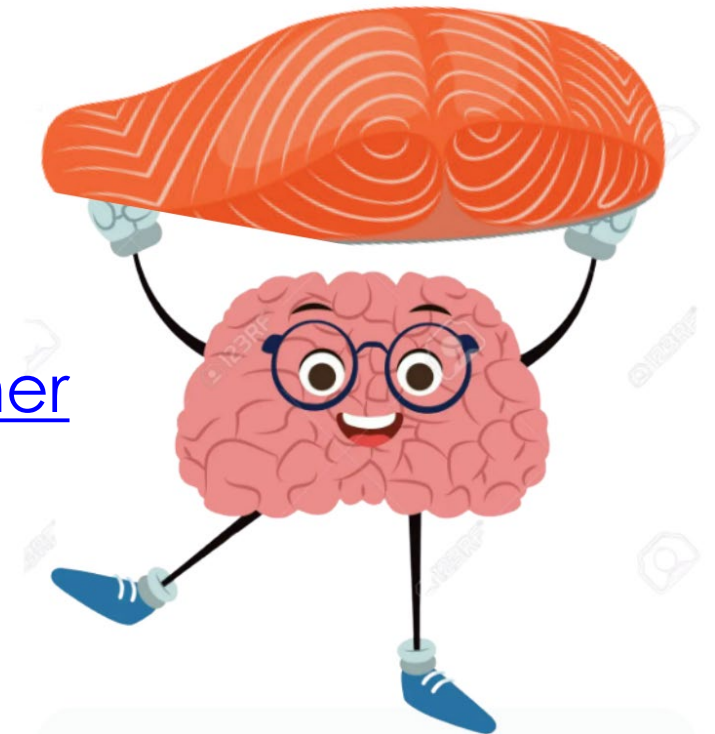
- 1 cucharadita de aceite de oliva*
- 4 dientes de ajo en rodajas*
- 2 cucharadas de cebolla picada blanca o amarilla*
- 2 libras de mejillones enjuagados y escurridos*
- ½ limón jugado*
- ½ cucharadita de albahaca seca*
- ½ cucharadita de tomillo seco*
- ¼ copa de jugo de almeja (opcional)*
- 2 (14.5 onzas) de tomate troceado en lata*
- 2 cucharaditas de mantequilla sin sal*
- Sal y pimienta a su gusto*



# 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**



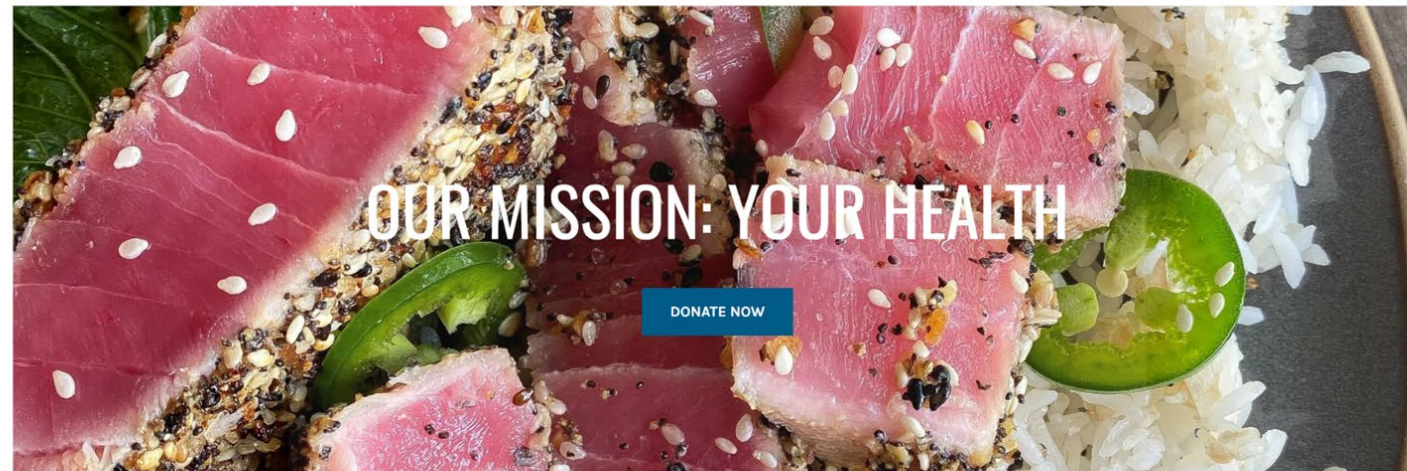


# Eating FOR BRAIN HEALTH

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](#)

