

Qué comer para tener un cerebro saludable

Taller de cocina y nutrición

Eating FOR BRAIN HEALTH

Cooking and Nutrition Workshop

Mariscos y Envejecimiento Saludable



 [SEAFOODNUTRITION.ORG](https://www.seafoodnutrition.org)



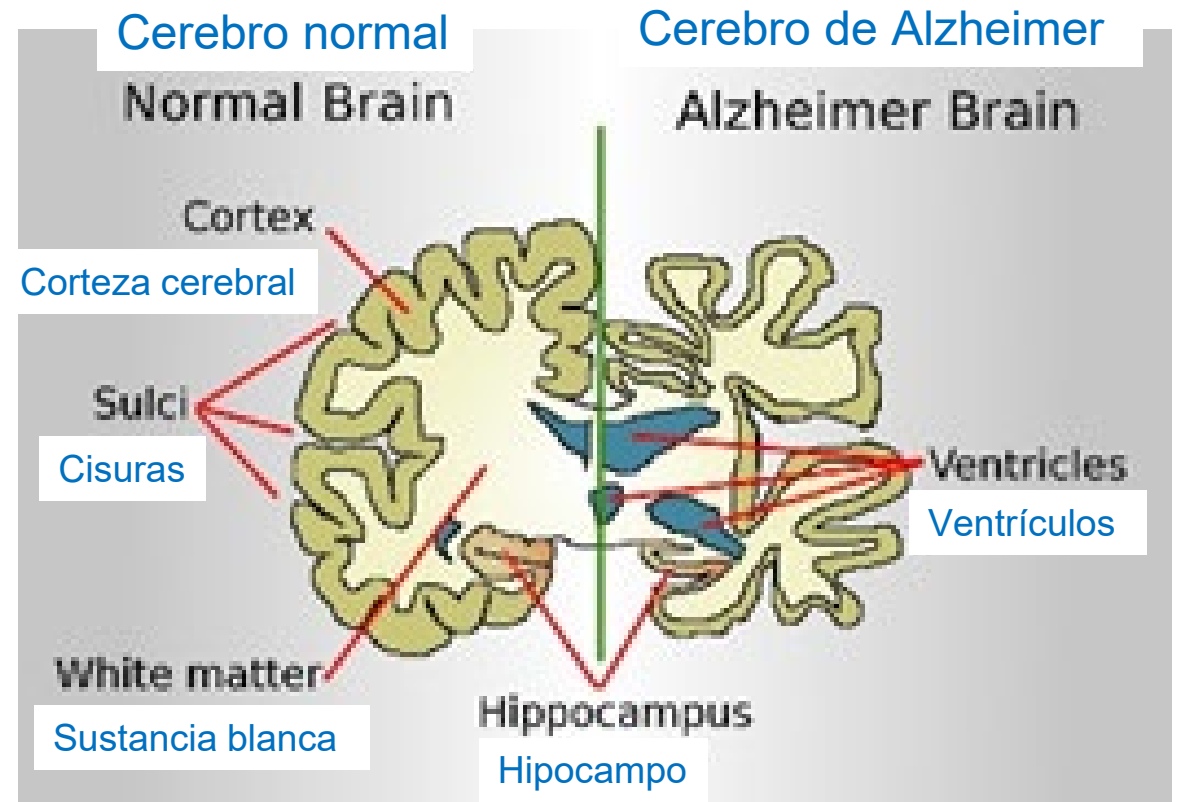
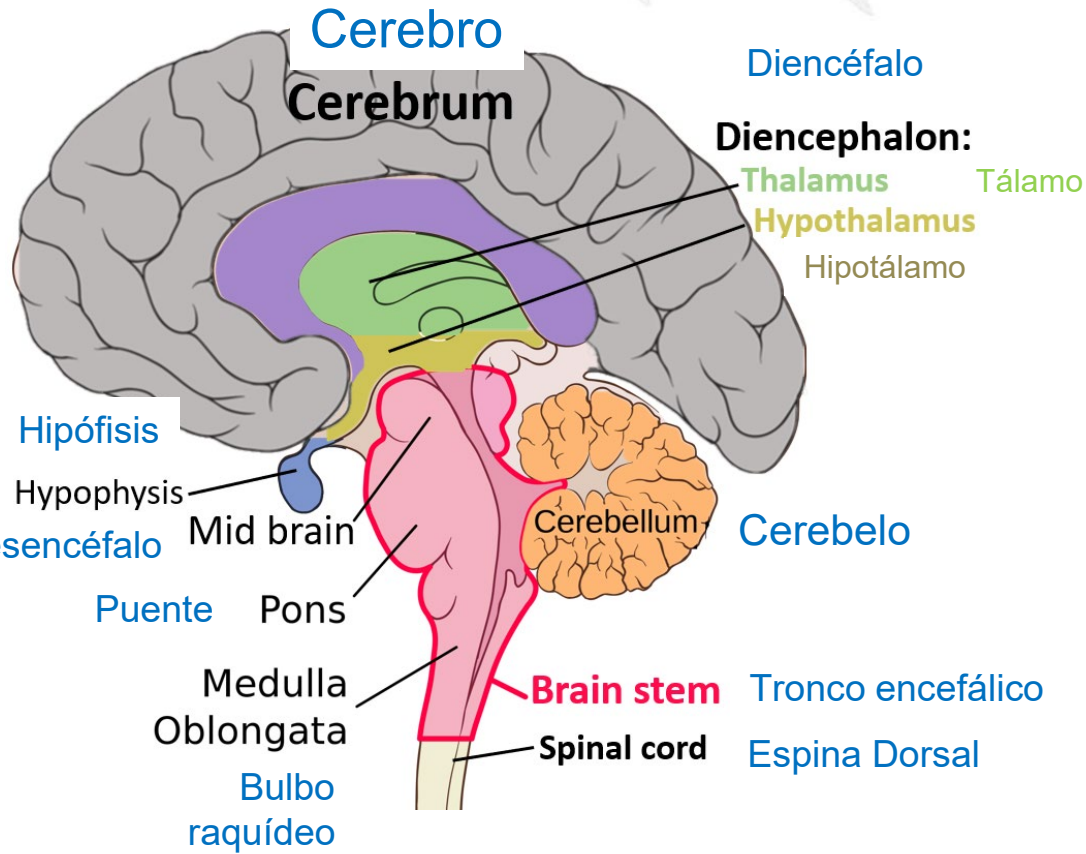
Eating FOR BRAIN HEALTH

¿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





Eating FOR BRAIN HEALTH

- Los nutrientes del pescado pueden apoyar un envejecimiento saludable.
- Comer pescado se asocia con una mejor salud cerebral y función cognitiva a medida que envejecemos.



Eating FOR BRAIN HEALTH



El Hipocampo

La memoria

- Las personas que comen pescado con frecuencia tienen un hipocampo 14% más grande, el gran centro de memoria y aprendizaje.
- Si tiene un hipocampo más fuerte, su riesgo de Alzheimer disminuye.

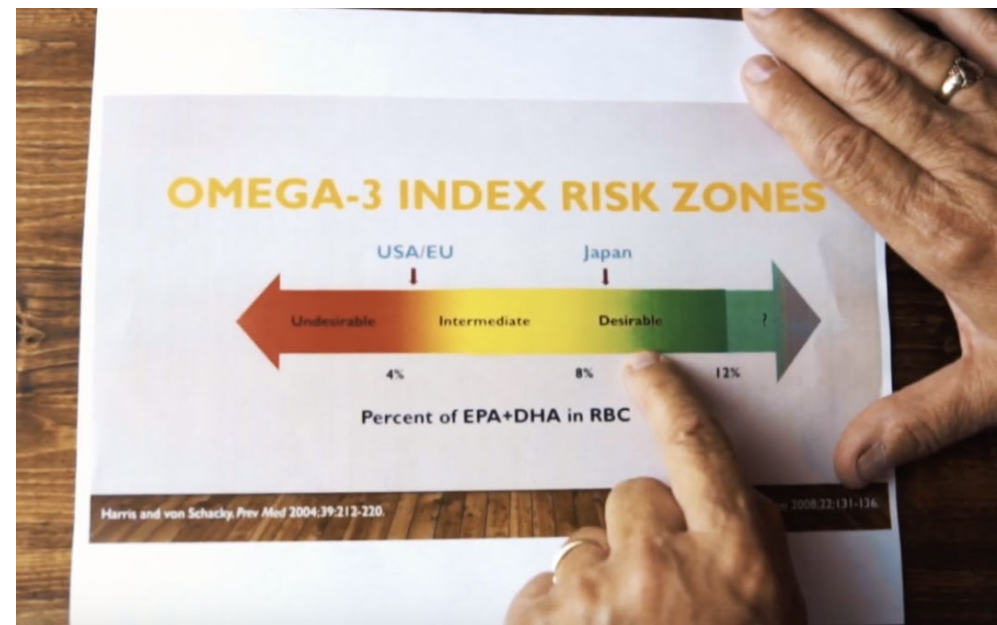




Eating FOR BRAIN HEALTH

A vivir más tiempo

Los adultos mayores con altos niveles de ácidos grasos omega-3 viven en promedio 2,2 años más.



¿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%.



Eating FOR BRAIN HEALTH

Los mariscos son como un multivitamínico para el cerebro.

¡Trate de comer mariscos 2x/ semana!



¡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.



¡A cocinar!

Eating FOR BRAIN HEALTH

Albóndigas de sardina al estilo marroquí

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

[Enlace al vídeo](#)





¡A cocinar!

Eating FOR BRAIN HEALTH

Ensalada de cangrejo

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

[Enlace al vídeo](#)

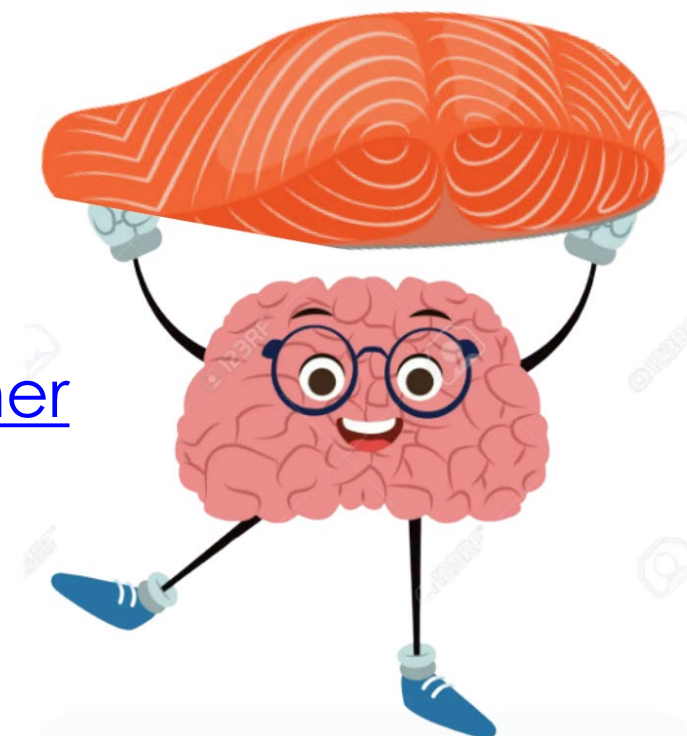




Eating FOR BRAIN HEALTH

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**



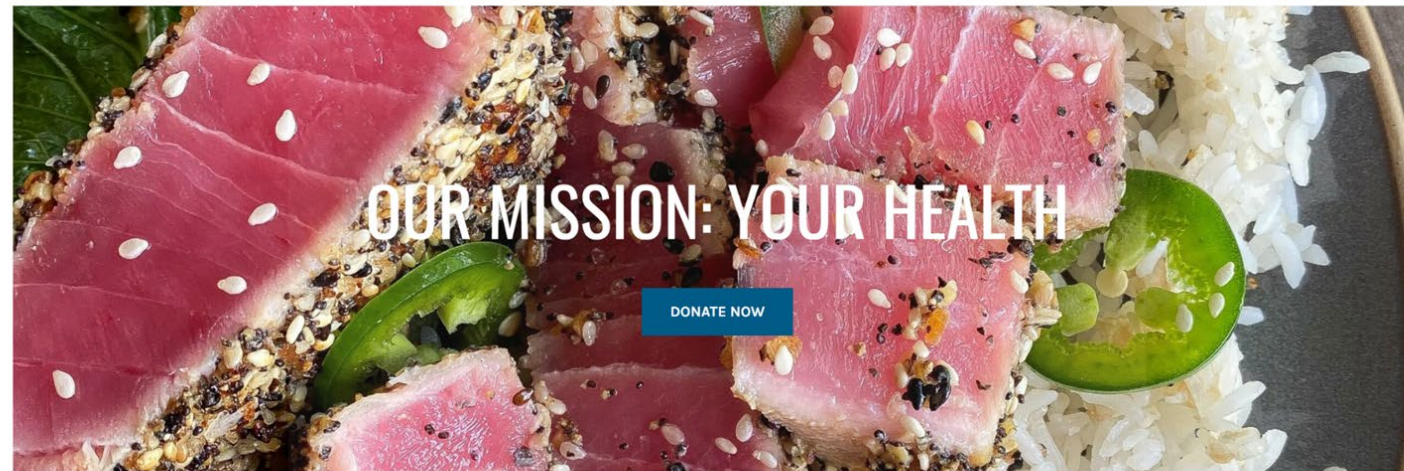


Eating FOR BRAIN HEALTH

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



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](#)

