

La guía alimentaria para un cerebro sano



UNIVERSIDAD DE
GUADALAJARA
Red Universitaria e Institución Benemérita de Jalisco



Nutrirse para tener un cerebro sano significa:



- Incluir una variedad de alimentos sanos, con moderación.
- Concentrarse en una alimentación equilibrada en general y no en un **"super alimento"** (alimentos que concentran gran cantidad de nutrientes beneficiosos, por ejemplo, arándanos, chía, espinaca, etc.) en particular.
- Comer para **satisfacer el apetito** sin sobrepasarse.
- Consumir muchas **frutas y verduras**, incluyendo frutos rojos y vegetales de hojas verdes (lechugas y espinacas). Las frutas y verduras congeladas son igualmente una buena elección.
- Incluir cotidianamente alimentos preparados con **grasas sanas** como el aceite vegetal (maíz, canola, girasol, oliva, cártamo, etc.).
- Consumir **pescado, legumbres y semillas** varias veces por semana.
- **Limitar** el consumo de carnes rojas y carnes frías (jamón o salchichas).
- **Limitar** el consumo de alimentos ricos en azúcares y sales añadidas como pasteles, pan dulce, bollería, galletitas, helados, gelatinas, repostería, alimentos fritos, congelados y sopas enlatadas.
- Elegir productos lácteos (leche o yogurt) **bajos en grasa**. Por ejemplo, elija leche descremada o desnatada en lugar de leche entera.
- Elegir harinas de **granos enteros** en lugar de harinas refinadas. Por ejemplo, elija panes multigrano en lugar de pan blanco.



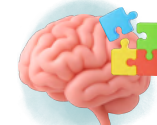
Cambios simples al régimen alimentario producen grandes beneficios para la salud del cerebro

Lo que es bueno para el cuerpo también lo es para el cerebro.

La guía alimentaria para un cerebro sano es comparable con los regímenes alimentarios recomendados para tratar afecciones como las enfermedades cardíacas, la diabetes, el colesterol elevado y la hipertensión.

Estudios han demostrado que un régimen alimentario sano está asociado con los siguientes beneficios:

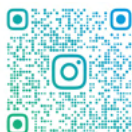
- **Una mejor memoria**^{1,2}, una mayor velocidad de razonamiento^{1,3} y una mejora de las funciones cerebrales globales⁴.
- **Una reducción del riesgo de desarrollar enfermedad de Alzheimer** y otras demencias⁵.



Consejos e ideas útiles

Incluir una diversidad de alimentos saludables que aportan al cerebro los nutrientes que necesita para funcionar de manera óptima.

- **Opte por el color.** Consuma un surtido de frutas y verduras de diversos colores en cada comida.
- Cocine los alimentos **asados, al vapor** o en el **horno** en lugar de freírlos (o fritarlos).
- Incluya en su despensa:
 - **Legumbres** secas o en conserva (frijoles, alubias, porotos, garbanzos, lentejas).
 - **Pescado** fresco, congelado o enlatado.
 - **Frutas y verduras frescas** o congeladas.
- Agregue **frijoles** u otras leguminosas a las sopas, guisos y ensaladas.
- **Elija refrigerios sanos:** nueces, frutas frescas, verduras picadas y yogurt bajo en grasa.
- **Mantenga una buena hidratación.** Beba agua y otras bebidas no azucaradas.



GiIN-Jalisco te comparte más sobre la sana alimentación

Una guía basada en la evidencia sobre una alimentación sana para cuidar el cerebro que envejece.

Trata de INCLUIR	PORCIONES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Total de verduras	5 o más al día	½ taza=½ puño 
Verduras crucíferas (repollo, brócoli o coliflor)	3 por semana	
Incluya vegetales verdes (lechuga, espinaca, repollo)	1 al día	
Total de frutas	4 o más al día	1 fruta mediana ½ taza=½ puño 
Incluya frutos rojos (frescos o congelados)	3 por semana	
Semillas sin sal o crema (mantequilla o manteca) de nueces naturales.	1 al día	¼ taza=2 cucharadas 
Variedad de nueces como almendras o cacahuates (secos o en crema)	4 o más por semana	
Total de legumbres (garbanzos, frijoles, judías, alubias, lentejas, habas, etc.)	2 o más por semana	½ taza=½ puño 
Total de pescados y mariscos (sin empanizar [apanar], ni freír [fritar])	3 por semana	≈100 g=1 palma 
Piense en incluir pescados grasos (como salmón, trucha o sardinas)	1 o más por semana	



Elija granos enteros (como la avena, el arroz integral, los panes 100% de trigo integral, productos de maíz, la quinoa, la cebada o las pastas integrales) en lugar de refinados (como el arroz, las pastas o el pan blancos). Consuma un aproximado de 6 porciones al día de cualquiera de estos productos de granos enteros.



Consuma productos lácteos (leche, yogurt, queso) bajos en grasa. Utilice aceite de oliva o de otros vegetales como de cártamo o girasol, como aceite principal para cocinar, sazonar o como aderezo para los alimentos.

Trata de LIMITAR	PORCIONES	TAMAÑO DE LA PORCIÓN
Total de carnes y aves Solo deben incluirse en una de las comidas del día	1 o menos al día	≈100 g=1 palma 
Piense en limitar la carne roja y las carnes frías (como la res, el cerdo, vísceras, jamón, salchicha, etc.)	1 por semana	
Mantequilla, manteca, crema, nata o queso para untar	Menos de 1 por semana	1 cda. mantequilla  1 cda. crema 
Pan de harina refinada (pan de caja o molde, pan dulce, bollería, pan pita, tortillas de harina)	1 por semana	1 rebanada o 1 pieza 
Alimentos o comida procesada (como sopa en conserva, pastas instantáneas, o alimentos congelados)	3 o menos por semana de cualquiera de estos alimentos	Cantidad de la porción según el valor nutritivo indicado en la etiqueta
Botanas, picoteo, frituras		
Repostería (galletitas, facturas, pasteles, tortas)		
Caramelos, chocolates y otros dulces		
Refrescos, jugos o zumos, u otras bebidas azucaradas		

RECUERDE

Modificar su alimentación puede parecer una meta difícil, pero será mucho más fácil si comienza con pequeños pasos, centrándose en lo que está a su alcance

Material de referencia. ¹Shannon, OM, Stephan, BCM, Granic, A, et al. Mediterranean diet adherence and cognitive function in older UK adults: The European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition-Norfolk (EPIC-Norfolk) Study. Am J Clin Nutr. 2019;110:939-43. ²Valls-Pedret C, Sala-Vila A, Serra-Mir, et al. Mediterranean diet and age-related cognitive decline: a randomized trial. JAMA Internal Medicine. 2015;175(7):1094-1103. ³Smith PJ, Blumenthal, JA, Babyak MA, et al. Effects of the dietary approaches to stop hypertension diet, exercise, and caloric restriction on neurocognition in overweight adults with high blood pressure. Hypertension. 2010;55:1331-1338. ⁴Martinez Lapiscina, EH, Clavero, P, Toledo, E, et al. Mediterranean diet improves cognition: the PREDIMED-NAVARRA randomized trial. J Neurol Neurosurg Psychiatry. 2013;84:1318-1325. ⁵Wu, L, Sun, D. Adherence to Mediterranean diet and risk of developing cognitive disorders: An updated systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. Scientific Reports. 2017;7:41317.

Organizaciones miembros del **Equipo 5:**

Baycrest Health Sciences, Universidad Concordia, Institut universitaire de gériatrie de Montréal, Centro de Investigación del Centro Hospitalario de la Universidad de Montreal, Universidad McGill, Instituto de Investigación Rotman, Instituto del Corazón de Montreal, Universidad Metropolitana de Toronto, Sunnybrook Health Sciences Centre, Programa de Rehabilitación Cardiovascular Toronto Rehab/UHN, Universidad de Montreal, Universidad de Sherbrooke, University Health Network (Toronto), Universidad de Columbia Británica, Universidad de Ottawa, Universidad de Toronto, Universidad de Waterloo.