

NUTRITION TO GO

A dieta MIND pode ajudar no funcionamento do cérebro em adultos mais velhos. É uma combinação das dietas mediterrânea e DASH (Abordagens Dietéticas para Acabar com Hipertensão, sigla em inglês). A pesquisa mostrou que escolher certos alimentos com mais frequência, e outros com menos frequência, pode atrasar o envelhecimento do cérebro. Também tem sido associada a uma diminuição da chance de desenvolver a doença de Alzheimer e perda de memória.

As Diretrizes da Dieta MIND:

Escolha com Mais Frequência



Frutas Vermelhas



Vegetais de Folhas Verdes



Azeite



Feijão e Legumes



Peixes Gordos (salmão, sardinha, truta, atum)



Trigo e Outros Grãos Integrais (como pão integral e arroz integral)



Produtos Lácteos com Baixo Teor de Gordura



Oleaginosas e Sementes



Aves (frango ou peru magro)

Escolha com Menos Frequência



Gorduras Saturadas (manteiga ou margarina)



Grãos Refinados com Adição de Açúcar



Carne Vermelha



Queijos Integrais



Comida Frita

A dieta MIND inclui alimentos ricos em antioxidantes. Os **antioxidantes** protegem o corpo contra certas doenças, como doenças cardíacas e câncer. Os antioxidantes encontrados em **frutas vermelhas, azeite de oliva, vegetais de folhas verdes e oleaginosas** também ajudam no funcionamento do cérebro.



A dieta MIND também inclui alimentos **antiinflamatórios**. Esses alimentos reduzem o inchaço do corpo. Isso inclui **peixes gordurosos, azeite e oleaginosas/sementes**, que também ajudam a diminuir o risco de demência e a retardar a perda de função cerebral que ocorre com o envelhecimento.



Batida de Frutas Vermelhas



Nutrition Facts

4 servings per container	
Serving size	1 cup
Amount per serving	
Calories	110
% Daily Value*	
Total Fat 1.5g	2%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 5mg	2%
Sodium 65mg	3%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber 2g	7%
Total Sugars 16g	
Includes 4g Added Sugars	8%
Protein 5g	
Vitamin D 1mcg	6%
Calcium 182mg	15%
Iron 0mg	0%
Potassium 292mg	6%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Porções por receita: 4

Tempo de preparo: 3 minutos

Tamanho da porção: 1 copo

Tempo de cozimento: 0 minutos

Custo: \$ 3,24 por receita, \$ 0,81 por porção

Ingredientes

- 1 copo de mirtilos congelados
- 1 copo de morangos congelados
- 1 copo de iogurte de baunilha com baixo teor de gordura
- 1 copo de leite com baixo teor de gordura ou leite vegetal

Instruções

- 1) Coloque todos os ingredientes no liquidificador.
- 2) Bata até ficar homogêneo e despeje em copos. Aproveite!

As frutas vermelhas desta batida são cheias de antioxidantes. Experimente adicionar espinafre para um estímulo extra da MENTE!

Para receitas e informações sobre como preparar alimentos saudáveis, visite web.uri.edu/SnapEd