

NUTRITION TO GO

La dieta MIND puede ayudar con la función cerebral en adultos mayores. Es una combinación de las dietas Mediterránea y DASH (Enfoques Alimenticios para Detener la Hipertensión por sus siglas en inglés). La investigación ha demostrado que elegir ciertos alimentos con más frecuencia y otros con menos frecuencia puede retrasar el envejecimiento del cerebro. También se ha relacionado con una menor probabilidad de desarrollar la enfermedad de Alzheimer y pérdida de memoria.

Las Pautas de la Dieta MIND:

Elija con Más Frecuencia



Bayas



Vegetales de Hoja Verde



Aceite de Oliva



Frijoles & Legumbres



Pescado Graso (salmón, sardinas, trucha, atún)



Trigo Integral y Granos Integrales (como pan integral y arroz integral)



Productos Lácteos Bajos en Grasa



Nueces & Semillas



Aves (pollo o pavo magro)

Elija con Menos Frecuencia



Grasas Saturadas (mantequilla o margarina)



Granos Refinados con Azúcar Añadida



Carnes Rojas



Quesos Regulares



Comida Frita

La dieta MIND incluye alimentos ricos en antioxidantes. Los **antioxidantes** protegen su cuerpo contra ciertas enfermedades, como las enfermedades del corazón y el cáncer. Los antioxidantes que se encuentran en las **bayas, el aceite de oliva, las verduras de hoja verde** y las **nueces** también ayudan con la función cerebral.



La dieta MIND también incluye alimentos **antiinflamatorios**. Estos alimentos reducen la hinchazón en el cuerpo. Esto incluye **pescado graso, aceite de oliva y nueces/semillas**, que también ayudan a reducir el riesgo de demencia y retardan la pérdida de la función cerebral que ocurre con el envejecimiento.



Batido de Bayas

Porciones por receta: 4

Tiempo de preparación: 3 minutos

Tamaño de la porción: 1 taza

Tiempo de cocción: 0 minutos

Costo: \$3.24 por receta, \$0.81 por porción



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.

Ingredientes

- 1 taza arándanos congelados
- 1 taza fresas congeladas
- 1 taza yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza leche baja en grasa o leche alternativa

Direcciones

- 1) Poner todos los ingredientes en el licuadora.
- 2) Mezcle hasta que quede suave y vierta en tazas.

¡Disfrute!

Las bayas de este batido están llenas de antioxidantes. ¡Intente agregar espinacas al batido para un impulso 'MIND' adicional!

Para obtener recetas e información sobre cómo preparar alimentos saludables, visite web.uri.edu/SnapEd