

WELLNESS MINUTE

septiembre 2019



5 ALIMENTOS
PARA LA SALUD
DEL CEREBRO

JUEGO

ENSALADA
SUREÑA
DE BONIATO
Y LENTEJAS
EN TARRO

5

alimentos para la salud del cerebro

¡Es temporada de volver a las clases! Tanto si tienes niños en la escuela como si no, esta época del año es un recordatorio de que los días más relajantes del verano están llegando a su fin y de que es hora de volver a concentrarse.

Hablando de concentración, muchas personas tienen problemas cerebrales, ya sea niebla mental, mala memoria o incluso demencia. De hecho, la demencia es una epidemia global que afecta a 47 millones de personas.

Si crees que aún eres demasiado joven para preocuparte de eso, ¡piensa otra vez! Los cambios en tu cerebro empiezan a suceder décadas antes de que se desarrollen los síntomas. ¡Nunca es demasiado pronto para empezar a tomar medidas para proteger la salud de tu cerebro!

Ciertos nutrientes son críticos para la salud del cerebro, especialmente los antioxidantes, las grasas saludables y los fitonutrientes (vitaminas, minerales y otros compuestos que provienen de las plantas). He aquí algunos alimentos clave para el cerebro que pueden potenciar la memoria y la función cerebral:

curcuma



Esta raíz es ampliamente usada en la cocina india, y el antioxidante que contiene puede relajar los vasos sanguíneos, aumentar el flujo sanguíneo hacia el cerebro y aliviar los síntomas del Alzheimer. La cúrcuma en polvo se puede añadir a curries y otras salsas, y se absorbe mejor cuando se combina con pimienta y una grasa saludable como el aceite de coco. También está disponible como suplemento.

arandanos



Estas deliciosas bayas son ricas en unos antioxidantes llamados antocianinas, que se ha demostrado que retrasan el envejecimiento cognitivo. Los arándanos también son ricos en fibra y son buenos para la salud del corazón. Añade algunos a tus gachas de avena o a tus batidos, o cómetelos a puñados.

verduras verdes



Simplemente no puedes equivocarte añadiendo más de éstas a tu dieta, incluyendo espinaca, kale, brócoli, repollo, acelga, berzas, coles de bruselas, etc. Los estudios demuestran que comerlas una o dos veces al día disminuye el deterioro cognitivo. Se pueden usar en ensaladas, en batidos, saltar, hacer rollitos, cocer al vapor y más.

legumbres



¿Sabías que las legumbres son el alimento que se asocia de forma más consistente con una mayor esperanza de vida? Las legumbres incluyen cualquier tipo de alubias, guisantes, lentejas y garbanzos. No sólo son ricas en proteínas y hierro, también en vitaminas del grupo B que ayudan al cerebro a producir neurotransmisores.

grasas omega 3



Estos ácidos grasos esenciales son importantes para la salud del corazón, el cerebro y los ojos, y pueden reducir el riesgo de deterioro mental relacionado con la edad. Puedes aumentar tu ingesta comiendo salmón salvaje, sardinas, semillas de lino molidas, semillas de chía, o tomando un suplemento de aceite de pescado o algas.

**¿Ya comes algunos de estos alimentos?
Si no lo haces, ¡sería inteligente que empezaras!**

Fuente:

<https://www.healthline.com/nutrition/11-brain-foods#section1>

JUEGO

El juego no tiene que acabar simplemente porque seas un adulto. ¿Has observado que la Fuente de la Mente Saludable incluye el tiempo de juego como una actividad esencial para la salud mental?

También es una gran manera de aumentar tu actividad física y se puede hacer con o sin niños.

He aquí algunas maneras de añadir el tiempo de juego a tu rutina para optimizar el bienestar de tu cuerpo y tu mente:

Practicar un deporte. ¿Qué te gusta? Sóftbol, fútbol, bolos, voleibol...¡las posibilidades son infinitas!

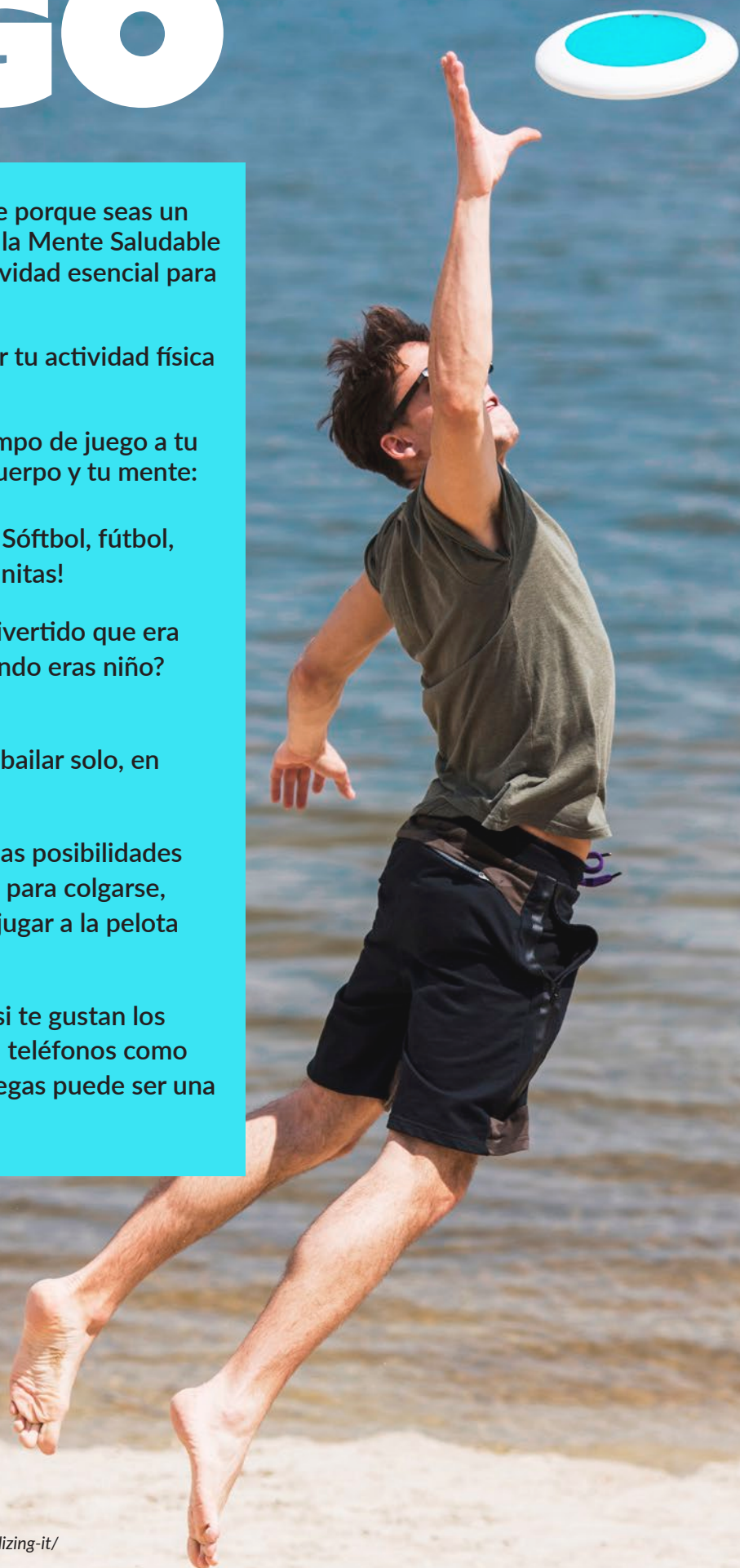
Montar en bicicleta. ¿Recuerdas lo divertido que era montar en bicicleta por el vecindario cuando eras niño? ¡Esa diversión también es posible ahora!

Bailar. Pon tu música favorita y ponte a bailar solo, en pareja, con tus hijos o con tus amigos.

Ir al parque. Los parques ofrecen muchas posibilidades incluyendo columpios, toboganes, barras para colgarse, aparatos de ejercicios, lanzar un frisbee, jugar a la pelota o simplemente caminar en la naturaleza.

Jugar a videojuegos activos. Tanto si te gustan los videojuegos como Wii Fit o las apps para teléfonos como Pokemon Go, hacer ejercicio mientras juegas puede ser una manera divertida de moverte más.

Recuerda, el ejercicio no tiene que ser monótono ni aburrido. ¡Haz lo que te parezca divertido!



Fuente:
<https://www.nerdfitness.com/blog/25-ways-to-exercise-without-realizing-it/>

Ensalada sureña de boniato y lentejas en tarro

Con el fin del verano, es hora de volver a la rutina. Preparar ensaladas en tarros puede ser una manera genial de ponerse otra vez en marcha. ¡Esta ensalada es diferente, deliciosa y saciante! También incluye uno de los mejores alimentos para el cerebro: las lentejas.

Ingredientes:

Aliño de vinagreta de chile y lima:

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de vinagre de vino blanco
- 2 cucharaditas de jugo de lima
- ¼ de cucharadita de sal
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 1 diente de ajo picado
- 2 cucharaditas de miel

Ensalada:

- 6 tazas de boniato cortado en dados
- 1 cucharada de aceite de oliva
- ½ cucharadita de chile en polvo
- 2 tazas de lentejas marrones cocidas
- 2 tazas de maíz dulce en grano
- 1 pimiento rojo en rodajas finas

Instrucciones

Precalentar el horno a 425 grados Fahrenheit. Mezclar el boniato en dados con el aceite de oliva y el chile en polvo y asar en el horno durante 25 minutos o hasta que esté bien cocinado.

Mientras se cocina el boniato, mezclar todos los ingredientes de la vinagreta y reservar.

Una vez que el boniato esté cocinado y se haya enfriado, llenar los tarros en este orden:

- 1 cucharada de aliño
- ½ taza de lentejas
- ½ taza de maíz
- 1 taza de boniato
- Unas rodajas de pimiento rojo

Wellness-Connect
powered by Allura Health

4445 Eastgate Mall #200
San Diego, California 92121
www.Wellness-Connect.net
support@Wellness-Connect.net
(877) 931-8005

la fuente de la mente saludable

Además de comer alimentos saludables, hay ciertas actividades que son esenciales para mantener un cerebro sano y una buena salud mental. El Dr. Daniel Diegel, Profesor Clínico en la Facultad de Medicina de UCLA y Director del Instituto Mindsight, creó la Fuente de la Mente Saludable para animar a la gente a dedicar un poco de tiempo cada día a hacer lo siguiente:

Tiempo de concentración – Concentrarte en las tareas, de manera orientada a los objetivos, que te supongan un desafío y creen conexiones profundas en el cerebro.

Tiempo de juego – Ser espontáneo, creativo y disfrutar de las nuevas experiencias.

Tiempo de conexión – Relacionarte con otras personas (en persona) y con la naturaleza.

Tiempo físico – Mover tu cuerpo aeróbicamente.

Tiempo interior – Reflexionar en silencio mientras te concentras en las sensaciones, las imágenes y los sentimientos.

Tiempo de descanso – Simplemente relajarte y dejar que tu mente divague sin ningún objetivo específico.

Tiempo de sueño – Dar al cerebro y al cuerpo el descanso necesario para que se puedan regenerar.

Según el Dr. Siegel, estas siete actividades diarias forman el conjunto completo de “nutrientes mentales” que tu cerebro necesita para funcionar a pleno rendimiento mediante el fortalecimiento de las conexiones internas del cerebro y de las conexiones con las personas y el mundo que te rodea.

¡Qué gran receta!

