



Comida para un cerebro saludable

Pablo Richly - Sol Vilaro - Santiago O'Neill

Julián Bustin - Daniel Martínez

**PRÓLOGOS DE FACUNDO MANES
Y GUILLERMO CALABRECE**

Índice

¿Qué es un cerebro saludable
y para qué sirve?

6

¿Panza llena, Cerebro contento?

10

La magnitud del problema

¿Qué tiene que ver la comida con el Alzheimer?

¿Puede ser la comida un tratamiento?

Los nutrientes trabajan en equipo

17

¡Manos a la obra!

Opciones para desayuno o merienda

Opciones para almuerzo o cena

Opciones de postres

Aperitivos...con té verde.

23



Comida para un cerebro saludable

Clínica de Memoria INECO e Instituto de Neurociencias
de la Fundación Favaloro.

Pablo Richly - Sol Vilaro - Santiago O'Neill
Julián Bustin - Daniel Martínez

Comida para un cerebro saludable / Pablo Richly ... [et.al.]. - 1a ed. - Buenos Aires :
FINECO, 2014.
48 p. ; 16x21 cm.

ISBN 978-987-3628-01-6

1. Salud. I. Richly, Pablo
CDD 614

Fecha de catalogación: 31/07/2014

Prólogo 1

A las pocas semanas después de nuestra concepción se empieza a gestar una de las más grandes maravillas de nuestro mundo, el cerebro humano. Durante nuestra estadía en el vientre materno y la lactancia se produce el crecimiento más importante de nuestro cerebro, el cual llegará a su madurez alrededor de la segunda década de vida. Ya desde los inicios, la nutrición juega un rol fundamental para que este maravilloso proceso pueda llegar a buen puerto. La ciencia ha determinado que la malnutrición y la desnutrición están asociadas con alteraciones cerebrales. Sin buena nutrición y sin estímulo afectivo y cognitivo, el cerebro se vuelve débil y vulnerable. De hecho, durante los dos primeros años de vida suelen ser determinantes para un correcto desarrollo. Mucho del potencial y las vulnerabilidades del cerebro puede depender de las primeras dos décadas de la vida. Como remarca este libro escrito por los expertos de Fundación INECO y del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro Pablo Richly, Sol Vilaró, Santiago O'Neill, Julián Bustin y Daniel Martínez, la alimentación es fundamental durante toda nuestra vida para que una persona pueda desplegar su mayor potencial. El cerebro se encuentra afectado por lo que comemos. Este ameno e interesante libro es fundamental por todo esto, ya que logra explicar de manera simple y dinámica, años de investigación científica sobre un tema que tiene una presencia ineludible en la vida todos nosotros: la alimentación para un cerebro saludable.

Facundo Manes

Rector de la Universidad Favaloro. Presidente de la Fundación INECO para la investigación en neurociencias y director del Instituto de Neurociencias de la Fundación Favaloro. Investigador del CONICET Profesor de Psicología Experimental. University of South Carolina. USA Consultor en Neuroimágenes y Neuropsicología. Cognition and Brain Sciences Unit. Medical Research Council. Cambridge. Inglaterra. Director del Núcleo Universidad Diego Portales-Fundación INECO para las neurociencias en Chile Profesor visitante. Macquarie University (Sydney, Australia) Investigador del Australian Research Council (ARC) Centre of Excellence in Cognition and its Disorders Presidente del Grupo de Investigación en Afasia, Demencia y Trastornos Cognitivos de la World Federation of Neurology

Prólogo 2

Siempre nos han dicho o hemos escuchado decir: “uno es lo que come”. Cuánta razón relativa por cierto hay en ese dicho. Cuán importante es el balance o ingesta diversa de nutrientes y sobre todo el evitar los excesos. Hidratos de carbono, lípidos o grasas, proteínas, minerales. Todo eso ingerimos de manera enmascarada según los alimentos que nos llevemos a la boca. Todo eso ponemos los Cocineros en los platos de los comensales. A veces de manera directa, pero por lo general de manera transformada mediante los métodos de cocción. Muchos de ellos obran con suma naturalidad sobre los ingredientes, tal el caso de la cocción en vapor o el hervor. Algunos otros aportan excesos de materias que si bien convierten a los ingredientes en delicias en muchos casos y en exceso, son nocivos, como las frituras. El organismo recibe todo. Lo procesa, retiene y descarta. Desde el momento de la concepción misma. Por lo tanto, cuánta verdad hay en el dicho del comienzo de estas líneas. Así como es cierto también que determinados ingredientes son beneficiosos para evitar tal o cual enfermedad, los distintos órganos del cuerpo humano necesitan distintos y variados aportes de materias y minerales para mantenerse sanos por más tiempo. El cerebro, si bien tiene un peso relativo en relación al peso del resto del cuerpo, sabemos que es absolutamente fundamental y vital. Para mantenerlo sano, también necesitamos darle bien de comer y mantenerlo en ejercicio. Los médicos nos curan y nos sanan. Los nutricionistas nos ayudan a mantenernos saludables desde la comida y los hábitos. A los cocineros nos toca aportar con ideas muy ricas y atractivas para una comida balanceada y saludable.

Guillermo Calabrese

Gato Dumas Colegio de Gastronomía

Co Fundador y Director



COLEGIO DE GASTRONOMIA

¿Qué es un
cerebro
salu-
dable
y para
qué
sirve?



¿Qué es un cerebro saludable y para qué sirve?

Para hablar de qué es un cerebro saludable primero debemos aclarar:

¿Qué es y para qué sirve? El cerebro es un órgano que pese a representar solo el 2% del peso corporal (poco más de 1 kilo) consume hasta un 20% de la energía que gasta nuestro organismo, lo cual lo transforma en uno de los órganos más activos de nuestro cuerpo. Este detalle no es menor cuando uno sabe que el cerebro no tiene reservas propias de energía (nutrientes + oxígeno) por lo que depende 100% de la que recibe a través de la circulación sanguínea. No sólo es uno de los órganos más activos de nuestro cuerpo sino que también es el más complejo. Contiene unas 100 mil millones (10¹¹) de neuronas, comunicadas a través de hasta 1000 billones (10¹⁵) de conexiones sinápticas. Esto lo transforma en una de las estructuras más complejas del universo.

Bueno, es muy activo, es muy complejo... pero la verdadera pregunta es: ¿Qué tan importante es el cerebro para una persona?

Déjennos que respondamos esta pregunta con un breve ejercicio hipotético. Supongan que Juan y María sufren un accidente de tránsito y son llevados de urgencia a un hospital de alta complejidad. Luego de revisarlos, los médicos les informan a los familiares que Juan no ha sufrido prácticamente daño en su cuerpo a excepción del cerebro, el cual no registra ningún tipo de actividad o respuesta, mientras que María conserva el cerebro indemne pero tiene lesiones en todo el cuerpo que hace que sea imposible mantenerla con vida. Con el consentimiento de las familias se realiza un procedimiento experimental en el cuál se trasplanta el cerebro de María en el cuerpo de Juan.

Días más tarde, al recuperar la conciencia, ¿Quién es la persona que se despierta en la habitación del hospital? En el caso de que se hubiese tratado sobre un trasplante de corazón o cualquier otro órgano la respuesta parecería una obviedad. El cerebro es la parte más importante de nuestro cuerpo ya que es la que nos define como personas. De hecho la ley considera que una persona fallece cuando su cerebro deja de funcionar.

¿Sabemos qué le va sucediendo a nuestro cerebro con la edad?

Nuestro cerebro empieza a formarse ya en las primeras semanas del embarazo para llegar a su desarrollo completo entre los 20-25 años.

Durante la adultez el cerebro sufre los efectos del envejecimiento como el resto del organismo sin que esto comprometa de forma significativa su funcionamiento.

Una persona con un cerebro saludable puede realizar las mismas actividades mentales a los 80 años que a los 30 aunque hayan algunas diferencias en cómo las hagan.

Sin embargo, al envejecer aumenta el riesgo de que ciertas enfermedades afecten el funcionamiento cerebral. Las enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer, o las enfermedades cerebrovasculares son las más frecuentes.

¿Cómo podemos entonces cuidar al cerebro para mantenerlo sano?

¿Qué es un cerebro saludable?

No existen fórmulas mágicas para ello pero sí sabemos que hay al menos 10 cosas que ayudan a mantenerlo sano

1. Llevar una alimentación saludable
2. Mantener la mente en forma a través de estímulos novedosos y desafiantes
3. Realizar actividad física de forma regular al menos 30 minutos 3 veces por semana
4. Tener controlada la presión arterial
5. Reducir el estrés
6. Usar casco para protegerse de los golpes
7. Mantener un peso adecuado
8. Tener una vida social activa
9. Controlar la glucemia (diabetes) y el colesterol
10. Tratar los cuadros depresivos

Muchos se preguntarán por qué hay gente que lleva una vida sana y aún así enferma. ¿Acaso la vida sana no evitaba que nuestro cerebro enferme?

La realidad es que muchas enfermedades no son prevenibles y el Alzheimer es una de ellas. Entonces, si el cerebro se va a enfermar igual ¿para qué cuidarse? ¿Sirve para algo seguir esas recomendaciones que hicimos previamente?

Para contestar esta pregunta debemos conocer la historia de la Hermana Bernardette quien participó en una célebre investigación conocida como el Estudio de las Monjas ("Nun Study"). En este estudio, un grupo de monjas fueron estudiadas durante varios años de sus vidas y al morir donaron sus cerebros para que fueran analizados por los investigadores.

En el caso de la Hermana Bernardette, sus evaluaciones cognitivas no mostraron alteraciones mentales significativas y falleció de un infarto cardíaco a los 85 años. Para sorpresa de los investigadores, su cerebro se encontraba marcadamente reducido de tamaño y tenía el grado máximo de lesiones vinculadas a la enfermedad de Alzheimer.

Es importante entender que el diagnóstico de la demencia es clínico y los síntomas aparecen muchos años después de que la enfermedad comienza a expresarse en el cerebro. Se calcula que desde que aparecen las primeras lesiones hasta que el paciente cumple los criterios diagnósticos para la enfermedad transcurren unos 10 a 20 años. Esto quiere decir que uno puede tener un cerebro enfermo sin desarrollar síntomas.

Que se desarrolle la enfermedad depende de numerosos factores: traumatismo de cráneo previo, la presencia de lesiones vasculares, la reserva cognitiva, la salud cardiovascular, etc., es decir que una de las cosas que tenemos como armadura es la salud cerebral. Un cerebro más sano resiste mejor la enfermedad, como nos enseñó la Hermana Bernardette.

La lucha entre el cerebro y la enfermedad se asemeja al de la invasión a una ciudad por parte de un ejército enemigo. Si la ciudad está organizada, tiene armamentos, recursos y defensas podrá resistir mejor y más tiempo para no ser conquistada.

Cuidar nuestro cerebro y mantenerlo sano es la mejor manera de poder ser nosotros mismos

¿Panza
llena,



cerebro
contento?

¿Panza llena, Cerebro contento?

Como mencionamos, uno de los puntos a tener en cuenta para contar con un cerebro saludable es la alimentación. La manera en que nos alimentamos puede tener efectos beneficiosos o adversos en la salud cerebral. Hay muchos trabajos científicos que refieren que la alimentación saludable, aquella que incluye los nutrientes que el cerebro necesita, disminuye el riesgo de presentar enfermedades cerebrales y en el caso de que ya exista, enlentece su evolución.

Muchos estudios demuestran que una dieta rica en frutas, verduras, cereales, granos integrales y pescado protegen al cerebro mientras que, de manera contraria, una dieta rica en grasas saturadas, grasas trans y colesterol está asociada a un aumento del riesgo de presentar deterioro cognitivo y demencia.

Una alimentación saludable cuida al cerebro de distintas maneras. En primer lugar, fortalece los vasos sanguíneos, de manera tal que el oxígeno y los nutrientes que viajan por la sangre puedan llegar correctamente a cada célula. En segundo lugar nutre áreas cerebrales encargadas del lenguaje, el aprendizaje, el razonamiento, entre otras. Protege al organismo de la inflamación, un proceso relacionado a muchas enfermedades, y, por último, una alimentación saludable aporta aquellos nutrientes que promueven y participan en el crecimiento de nuevas células cerebrales y nuevas conexiones neuronales.

Ahora bien, cuando nos referimos a llevar a cabo una “alimentación saludable”, nos referimos a consumir varios grupos de alimentos, comer variado, hacer las cuatro comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena) sin saltar ninguna, comer con moderación, tomar abundante agua pero además si queremos cuidar el cerebro debemos prestar especial atención a ciertos alimentos que aportan nutrientes con una participación muy importante en el cerebro y son éstos los que no deben faltar en nuestra alimentación.

¿Cuáles son? y ¿dónde se encuentran?

OMEGA 3

Los omega 3 son ácidos grasos poliinsaturados esenciales, que el organismo no los produce, con lo cual, deben ser consumidos a través de los alimentos de la dieta.

El consumo frecuente de estos ácidos grasos omega 3 principalmente el DHA (ácido docosahexaenoico) contribuye a mantener la salud cerebral.

Un mecanismo posible por el cual estos ácidos grasos son considerados como un factor protector importante es que forman parte de las membranas de las células del cerebro, por lo tanto resultan clave para mantener la salud cerebral.

El DHA se encuentra de manera natural en pescados grasos (sobre todo en salmón rosado, trucha, sardina, atún, arenque) y mariscos.

Las frutas secas como nueces o almendras, los aceites vegetales como el de soja o aceite de canola también son fuente de omega 3. Estos alimentos no son fuente de DHA pero sí lo son de su precursor más importante, el ácido linolénico, que, una vez que ingresa al organismo a través de la dieta puede convertirse con la ayuda de ciertas enzimas en DHA.

Antioxidantes

Son sustancias naturales que se encuentran en alimentos de origen vegetal y que tienen efectos positivos para la salud. Los antioxidantes forman parte de un sistema de defensa frente al daño producido por sustancias oxidantes que hacen daño a las células.

Si bien el cuerpo humano crea sus propios sistemas antioxidantes para protegerse de estas sustancias dañinas, a veces no son suficientes. Por eso es importante consumir alimentos que aporten más antioxidantes.

Vitamina E

Es una vitamina que funciona como antioxidante y está involucrada en la salud cerebral.

Se encuentra en frutas secas como nueces, almendras, castañas de caju, semillas de girasol, sésamo y aceites vegetales.

Fitoquímicos, polifenoles.

Son sustancias antioxidantes presentes en muchos alimentos de origen vegetal. Algunas de estas sustancias son las antocianinas presentes en los frutos rojos (frutillas, frambuesas, cerezas, grosellas, moras etc.), el resveratrol presente en las uvas, las catequinas en el té verde, las procianidinas del cacao o los licopenos en el tomate. Todas estas sustancias de nombres raros protegen a las células cerebrales del daño oxidativo.

Vitamina B

El ácido fólico o vitamina B9, vitamina B12 y B6 trabajan conjuntamente para disminuir los niveles de homocisteína en sangre, un aminoácido que se considera un factor de riesgo vascular cuando está en valores aumentados.

Asimismo el ácido fólico y la vitamina B12 están involucrados en la reproducción celular, hoy sabemos que hay áreas cerebrales en donde se forman nuevas neuronas, un concepto nuevo, pues siempre se pensó que las neuronas no se reproducían, por lo tanto el consumo de estos nutrientes se consideran muy importantes para mantener un cerebro sano.

Cerebro - corazón

Los mismos factores de riesgo para presentar enfermedades del corazón son también factores de riesgo para presentar alteraciones cerebrales. Hoy sabemos que el colesterol elevado, que el sobrepeso, que la hiperglucemia (azúcar alta en sangre), hipertensión (presión alta), entre otros, son factores de riesgo para presentar enfermedades cerebrales.

Hay estudios que evidencian que presentar sobrepeso en edades intermedias de la vida dan una probabilidad mayor de presentar deterioro cognitivo y demencia en edades avanzadas, y, que tener la presión y el colesterol alto da un riesgo mayor, con lo cual, la alimentación debe, además de incluir los nutrientes anteriormente mencionados, estar dirigida a mantener estos factores (peso, colesterol y presión arterial) dentro de parámetros normales. Entonces, ¿cuál es la dieta adecuada? ¿Se debe consumir alimentos que contengan omega 3, antioxidantes y vitaminas B y con eso es suficiente para cuidar el cerebro? No es suficiente con eso. Lo cierto es que no hay una fórmula mágica ni tampoco una única dieta. Seguramente han leído, algún amigo les ha contado o ustedes mismos han hecho alguna dieta con tal fin. Pero lo cierto es que se puede llevar una alimentación saludable combinando alimentos de muchísimas maneras posibles, adaptándose a las necesidades de cada persona. Esto es muy bueno ya que no todos tenemos los mismos gustos, las mismas costumbres y preferencias, y algo mucho mejor aún, se puede comer rico y al mismo tiempo cuidar nuestra salud cerebral.

La dieta para mantener un cerebro saludable es completa, variada y aporta alimentos variados en forma equilibrada para obtener de esa manera todos los nutrientes necesarios.

Es muy importante que la dieta no se limite a incluir sólo unos pocos alimentos ya que, muy probablemente, en el corto o largo plazo alguna repercusión negativa tenga la falta del resto de los nutrientes. Otro aspecto importante es que sea duradera en el tiempo. Es por esto que se deben tener en cuenta los gustos personales y aprender a comer rico pero saludable.

¿Por qué adoptar hábitos saludables para el cerebro hoy si todavía soy joven? ¿Los problemas de memoria no empiezan en la tercera edad? O al revés: ¿Por qué comenzar una dieta si ya soy lo suficientemente grande? ¿Cuándo se empieza la dieta? Para empezar, deberíamos borrar el concepto de "estar a dieta". Una alimentación saludable no empieza los lunes y termina en 3, 10 o 15 días.

Una alimentación saludable empieza todos los días y es duradera en el tiempo. Debe incluir cereales integrales, legumbres, frutas y verduras de la mayor cantidad de colores posibles, lácteos descremados, pescado, pollo sin piel y cortes magros de carnes rojas, variedad de aceites vegetales y frutos secos. No excluye todos los dulces o postres pero sí deben ser consumidos con moderación. Entonces, ¿cuándo comenzar? Hoy mismo, nunca es demasiado tarde, pero tampoco demasiado temprano para comer de manera saludable.

“¿Cómo debo combinar los distintos alimentos?” “No se me ocurren preparaciones ricas.” “No tengo tiempo de preparar comidas saludables, estoy todo el día fuera de casa y llego muy cansado para cocinar.” Estos son algunos de los problemas que se presentan al momento de idear el menú.

Más adelante les daremos algunos ejemplos de cómo combinar salud y alimentación. Les presentamos algunas recetas fáciles para quienes cuentan con poco tiempo y otras más elaboradas para quienes disfrutan de la cocina y así poder llevar a la práctica aquellas recomendaciones nutricionales para mantener un cerebro saludable.

La magnitud

$$\text{brain}^2 \times \text{brain} \div \text{brain} = \text{brain}^3$$

del problema

La magnitud del problema

Con el aumento de la expectativa de vida, también ha aumentado la cantidad de personas con deterioro cognitivo y demencia. La enfermedad de Alzheimer, la causa más frecuente de demencia, afecta a alrededor de 40 millones de personas en el mundo (casi la misma cantidad que la población total de la Argentina). Esto también implica un enorme gasto para la salud pública. Se estima que se gastan alrededor de 600 billones de dólares por año en el tratamiento de estas enfermedades (obviamente la mayor parte en países desarrollados). Esta ha llevado a que la Organización Mundial de Salud postule que el tratamiento de estas enfermedades debería ser una prioridad para la salud pública a nivel mundial.

En este contexto, resulta indispensable encontrar uno o más tratamientos efectivos para este tipo de enfermedades. En la actualidad, solamente existen medicaciones que actúan sobre los síntomas con beneficios modestos pero que no logran revertir los cambios producidos en el cerebro.

¿Qué tiene que ver la comida con el Alzheimer?

En este tipo de enfermedades, se alteran lentamente diferentes funciones comandadas por el cerebro como la memoria, la capacidad para expresarse, para comprender, para planificar entre otras. Todas estas dificultades hacen que la capacidad para manejarse y vivir en forma independiente se vea afectada. Resulta lógico pensar que la alimentación de los pacientes con deterioro cognitivo y con demencia muchas veces no sea la recomendable llevando a un estado de desnutrición, que además de empeorar los síntomas de la enfermedad también puede facilitar la presencia de síntomas producidos por la falta de nutrientes esenciales como debilidad, fatiga, depresión o falta de motivación.

Cómo se explicó en capítulos anteriores, el cerebro es un órgano indispensable y como tal, tiene múltiples necesidades para poder trabajar normalmente. El cerebro requiere todos los nutrientes esenciales para su correcto y normal funcionamiento. A su vez, tiene mucha influencia en lo que comemos ya que el centro del hambre y del apetito está localizado en el mismo. En las demencias existe un daño en el cerebro que genera cambios en el apetito por lo general disminuyendo la ingesta.

Esto implica un menor aporte de nutrientes generando un círculo vicioso que conlleva a un empeoramiento de la enfermedad. Existen muchos motivos que hacen que estos pacientes no tengan el aporte necesario y que coman menos de lo requerido. Sin embargo, existen estrategias que ayudarían a mejorar la ingesta y el aporte recomendado.

Síntomas que pueden afectar la correcta alimentación	Estrategias recomendadas
Olvidarse de comer	Estar atento y recordarle el horario de las comidas
No ser capaces de identificar un alimento en mal estado o vencido.	Vigilar el estado de los alimentos y la fecha de vencimiento
Perder la capacidad de reconocer el hambre la sed y la saciedad	Establecer una rutina de comidas
Fatigarse rápidamente y no alcanzar a terminar su plato de comida	Ofrecer varias raciones pequeñas a lo largo del día
Dificultad para cortar o masticar	Ofrecer alimentos blandos y fáciles de masticar e inclusive que puedan comerse con la mano
No comer por falta de interés	Ofrecer alimentos atractivos en colores, sabores y gusto
Dificultad para encontrar o reconocer el alimento como tal	Intentar generar el contexto para que el paciente identifique que es el momento de comer

¿Puede ser la comida un tratamiento?

Se ha demostrado que determinados nutrientes o componentes de los alimentos son buenos para el cerebro y en muchos casos son útiles para prevenir la aparición de problemas cognitivos. Es el caso de algunos ácidos grasos poliinsaturados con omega 3 y omega 6 y que se encuentran en algunos pescados o frutas secas, de β caroteno que está en la zanahoria, de antioxidantes, del cacao y otros. Se han hechos estudios que muestran que ciertos tipos de dieta que incluyen éstos y otros alimentos también serían beneficiosos para prevenir éstas y otras enfermedades. Un ejemplo es el de la dieta mediterránea, que incluye una combinación de frutas, verduras, frutas secas, legumbres, cereales, aceite de oliva y pescado junto con actividad física y menor carga de estrés con un descanso apropiado. Los nutrientes que contienen estos tipos de dietas tendrían un efecto neuroprotector muy probablemente a través de su efecto antiinflamatorio y por disminuir el estrés oxidativo a nivel de las neuronas. Seguir estilos de vida como este ayudaría a evitar o retrasar la aparición de enfermedades cardiovasculares y demencia. Es decir, sirven como prevención pero habría que determinar si son útiles cuando la enfermedad ya está declarada.

Tengamos en cuenta también que inclusive una mala alimentación, con un grado de desnutrición leves y un déficit de vitaminas también leve fue asociado con deterioro cognitivo en varios estudios realizados en personas mayores de 65 años.

En general lo recomendable es el consumo de una dieta variada y equilibrada a base de alimentos que forman parte de un patrón de alimentación saludable, en cantidades que proporcionan los nutrientes esenciales y que ayudan a reducir el riesgo de obesidad y enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, además de ciertos tipos de cáncer y la osteoporosis.

A su vez, dijimos antes que el aporte de muchos nutrientes esenciales puede estar alterado en los pacientes con deterioro cognitivo y demencia. Podría entonces pensarse que el aporte de un suplemento con estos nutrientes sería bueno como tratamiento de estas enfermedades. Sin embargo, no todo es siempre lo que parece.

Se han realizado algunos estudios en los cuales pacientes con demencia o deterioro cognitivo recibían suplementos con vitaminas de diferentes clases, otros que incluían elementos esenciales como magnesio, zinc o cobre e inclusive otros con aportes extras de beta carotenos o ácidos grasos poliinsaturados. Sin embargo, los trabajos no mostraron claramente que los suplementos fueran beneficiosos. Es más, la mayoría de éstos mostraron que no había diferencias significativas en los síntomas de los pacientes o en la progresión de la enfermedad entre los que tomaban y los que no tomaban estos suplementos.

Una posible explicación a esto es que la neuroprotección de los nutrientes es llevada a cabo por diferentes vías o caminos y no por una sola ruta conducida por un único nutriente, de allí la importancia del aporte completo de todos y variados nutrientes y no el aporte en particular de una molécula.

Los nutrientes trabajan en equipo

Dado que los suplementos en forma individual (sólo ácidos grasos, sólo vitaminas, etc) no han demostrado gran eficacia para tratar estas enfermedades, se ha planteado la posibilidad de utilizar una combinación de nutrientes indispensables en lugar de cada componente por separado como tratamiento de las demencias ya que en la vida real, todos comemos una combinación de alimentos y elementos y no cada uno por separado.

Esta combinación de nutrientes podría incorporarse gracias a cambios en la dieta o en forma de alimentos médicos. Los alimentos médicos son una categoría especial de productos creados para el tratamiento específico de una enfermedad, con elementos o componentes de la dieta, evaluados con estudios científicos (como cualquier medicamento) y que deben ser indicados y controlados por un médico.

Se han realizado algunos estudios con alimentos médicos para el tratamiento del deterioro cognitivo y la enfermedad de Alzheimer cuyos resultados son esperanzadores. La toma diaria de una combinación de ácidos grasos poliinsaturados (DHA y EPA), vitaminas y antioxidantes (Souvenaid®), todos esenciales para estimular la formación de las membranas de las neuronas, mostró dar beneficios en pacientes con enfermedad de Alzheimer en etapas leves.

Otras investigaciones con combinaciones de ácidos grasos (Axona®) y de vitamina B12 y ácido fólico (CerefolynNAC®) han dado resultados positivos en etapas leves de estas enfermedades. Es importante remarcar que estas formulaciones no reemplazan a los fármacos pero podrían ayudar a los cuidados del paciente, aunque se necesitan mayores estudios en la materia para determinar qué pacientes se beneficiarían con estas formulaciones.

En conclusión, la alimentación es imprescindible para la vida. Una dieta adecuada y hábitos saludables son fundamentales desde los inicios de la vida para prevenir o retrasar la aparición de estas enfermedades en la vejez. Una vez diagnosticado el deterioro cognitivo, es importante adoptar medidas para evitar la desnutrición de los pacientes y mantener una alimentación saludable. El uso de combinaciones específicas de nutrientes esenciales en etapas leves de estas enfermedades podría ayudar al tratamiento de las mismas

¡Manos

a

la

obra!



¡Manos a la obra!

Durante los últimos años los científicos han investigado la nutrición y su relación con un cerebro saludable y aquellos nutrientes que intervienen en su correcto funcionamiento. Cada vez hay más publicaciones científicas al respecto pero lo que no se ha publicado es cómo hacer de estos hallazgos algo cotidiano, cómo llevarlo a la mesa.

Este capítulo tiene como fin traducir la ciencia en platos de comida, trata de proporcionarles las herramientas para preparar comidas ricas y saludables y al mismo tiempo cuidar el cerebro.

En las próximas páginas le presentaremos algunas opciones de comidas saludables para preparar en todos los momentos del día con sus respectivas recetas, algunas más fáciles para quien tiene poco tiempo de cocinar y otras más elaboradas para quien disfruta de la cocina.

Opciones para desayuno o merienda

- 1) Infusión con una cucharadita de azúcar o edulcorante
1 vaso de yogurt descremado
1 porción de torta de zanahorias (ver receta)
- 2) Infusión con una cucharadita de azúcar o edulcorante
1 vaso de leche descremada
2 waffles de batata y almendras (ver receta)
- 3) Infusión con una cucharadita de azúcar o edulcorante
1 panqueque de avena con frutos rojos y ricota (ver ricota)
- 4) Infusión con una cucharadita de azúcar o edulcorante
1 porción de crujiente de frutas con yogurt (ver receta)

Waffles De Batata Y Almendras



Waffles de batata y almendras

Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 15 minutos.
Porciones: 8.

Ingredientes

- 1 taza de harina integral
- 1 cda sopera de edulcorante dietético sucralosa
- 1 cda de polvo de hornear
- 1 piska de sal
- 1 huevo
- ¾ taza de leche descremada
- ½ taza de puré de batatas
- 1 cda sopera de aceite de canola
- 1 cda. de esencia de vainilla
- 50 grs. de almendras picadas
- 1 cda. Sopera de queso untable descremado
- ½ taza de frutas a elección

Preparación

En un bowl mezclar la harina, el edulcorante sucralosa, el polvo de hornear, las almendras y la sal. En otro bowl distinto batir el huevo con la leche, el puré de batatas, el aceite y la esencia de vainilla, luego verter sobre la mezcla de harina.

Cocinar en una wafflera, panquequera o sartén precalentada con rocío vegetal.

Agregar una cucharada sopera de queso untable descremado y frutas a elección.

Torta de zanahorias

Tiempo de preparación: 15 minutos. Tiempo de cocción: 40 minutos.
Porciones: 8.

Ingredientes

- 200 grs. de harina integral
- 200 grs. de azúcar
- 400 grs. de zanahorias peladas y ralladas
- 1 Cda. de polvo de hornear
- 1 Cda. de polvo de vainilla
- 1 Cda. de canela en polvo
- 1 Cda. de jengibre rallado
- 50 grs. de nueces peladas y picadas
- 75 cc. de aceite de girasol
- 50 cc de aceite de oliva
- 4 huevos

Preparación

Precalentar el horno a 180 °C durante 15 minutos. Aceitar y enharinar un molde para tortas de 25 cm de diámetro. En un recipiente mezclar la harina, el azúcar y la zanahoria rallada, agregar la canela, el jengibre y las nueces picadas. En un bowl aparte batir los huevos con el aceite y la esencia de vainilla. Agregar a la preparación seca y mezclar con cuchara de madera. Una vez incorporados los ingredientes, verter en el molde para tortas y meter en el horno. Cocinar durante 40 o 45 minutos aprox. a 180 ° C.

Panqueques de avena y frutos del bosque o rojos con ricota.

Tiempo de preparación: 15 minutos. Tiempo de cocción: 15 minutos.
Porciones: 5.

Ingredientes

- ½ taza de harina integral
- ½ taza de avena arrollada
- 1 cda. copera de edulcorante dietético sucralosa
- 1 cdita. soperas de polvo de hornear
- 1 pisco de sal
- 1 taza de leche descremada
- 2 huevos
- 2 cdas. soperas de aceite de canola
- ½ taza de frutos rojos
- ½ taza de ricota descremada
- 1 cda. soperas de mermelada de frambuesas

Preparación

En un bowl mezclar la harina, la avena, el polvo de hornear, la sal y el edulcorante. Batir los huevos con la leche y el aceite, agregar los frutos rojos e incorporar a la preparación seca. Mezclar. En una sartén o panquequera con rocío vegetal hacer los panqueques. Mezclar la ricota con la mermelada y untar los panqueques.

Crujientes de fruta con yogurt

Tiempo de preparación 5 minutos. Porciones: 3.

Ingredientes

- 1 ciruela
- 1 durazno
- ½ taza de frutillas
- 1 tajada de melón
- 1 naranja
- 1 banana
- 1 y ½ taza de copos de maíz
- 75 grs. de frutos secos
- 450 grs. de yogurt descremado de vainilla

Preparación

Cortar la fruta y colocar en bowl, picar las frutas secas y agregar por encima. Incorporar el yogurt y los copos de maíz, mezclar y servir.

Opciones para almuerzo o cena

COMENCEMOS POR PLATOS CON PESCADO...

El pescado es el gran protagonista de las recetas que enseñaremos. Pescados como el atún o el salmón rosado contienen alrededor de un 15% de grasa, lo que los convierte en pescados grasos. Sin embargo, es una grasa saludable ya que se trata de los famosos ácidos grasos Omega-3, especialmente EPA y DHA, que ayudan a disminuir los niveles de colesterol y de triglicéridos en sangre, contribuyendo de esta manera a reducir el riesgo de presentar enfermedades del corazón. Asimismo estos ácidos grasos, particularmente el DHA, se encuentran formando parte de las membranas neuronales. Por lo tanto, el consumo de estos pescados ayudan también a preservar la salud cerebral.

Ensalada de salmón ahumado

Tiempo de preparación: 5 minutos. Porciones: 4.

Ingredientes

- 300 grs. de hojas verdes (varias lechugas, rúcula, radicheta, espinacas)
- 100 grs. de tomates cherry
- 50 gr. de pistachos
- 50 gr de castañas de cajú
- 8 fetas de salmón ahumado
- 2 paltas
- jugo de 1 limón
- 2 cucharadas de queso untable descremado
- 2 cucharadas de aceite de canola
- 2 cucharadas de mayonesa
- Sal y pimienta

Preparación

Lavar y cortar las hojas verdes y los tomates cherry y colocar en un bowl. Agregar las castañas y los pistachos. Cortar el salmón en piezas de 2 cm y agregar. Pelar y cortar en gajos las paltas. En un bowl aparte mezclar la mayonesa, el queso untable, el aceite y el jugo de limón. Adherizar a la ensalada.

Sandwich De Atún



Sandwich de atún

Tiempo de preparación: 5 minutos. Porciones: 4.

Ingredientes

- 8 rodajas de pan negro "multicereal"
- 1 lata chica de atún al agua
- 8 hojas de lechuga repollada cortada finita
- 2 huevos duros picados
- 4 cucharadas soperas de granos de choclo
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 tomate cortado en cubitos

Preparación

Colocar en un bowl el atún, la lechuga cortada, el choclo, los huevos duros, la mayonesa, el aceite de canola y el tomate. Mezclar y agregar adentro del pan. Se puede comer solo o acompañado con ensalada.

Salmón con salsa de cítricos

Tiempo de preparación: 15 minutos. Tiempo de cocción: 30.
Porciones: 6.

Ingredientes

- 1 kg de salmón rosado
- 1 taza de naranjas exprimidas
- 1 limón exprimido
- 1 cda. de azúcar
- 1 cda. de perejil picado
- 2 echalottes picadas
- cáscara de 1 naranja
- 2 cdas. de aceite de canola
- 3 cdas. de aceite oliva
- Sal y pimienta a gusto

Preparación

Salsa: colocar en una cacerola el jugo de limón y el de naranja junto con el azúcar. Llevar al fuego y dejar reducir hasta que tome consistencia de caramelo (aproximadamente durante 15 minutos). Retirar del fuego y dejar enfriar. Picar las echalottes y saltear en una sartén con rocío vegetal. Agregar al caramelo de cítricos y el aceite de canola en forma de hilo batiendo constantemente. Incorporar el perejil picado, las echalottes doradas, y la cáscara de naranja.

Salmón: Sazonar el salmón con sal y pimienta negra recién molida. Precalear una sartén grande con rocío vegetal y colocar las porciones de salmón con la piel hacia abajo. Cocinar durante 5 minutos para que la piel quede bien crocante.

Dar vuelta y cocinar durante unos minutos más hasta que esté cocido el pescado. Colocar el pescado en el plato y condimentar con la salsa de cítricos. Acompañar con ensalada o arroz.

Langostinos Con Salsa De Curry y Té Verde



Langostinos con salsa de curry y té verde

Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 10 minutos. Porciones: 3.

Ingredientes

- 250 cc de té verde preparado
- 2 cdas. soperas de aceite de canola
- ½ kg. de langostinos
(se puede reemplazar por camarones)
- 1 chorrito de vino blanco dulce
- 1 cdita. de curry en polvo.
- 1 cebolla de verdeo (la parte verde)

Preparación

Preparar 250 cc. de té verde. En una sartén, calentar el aceite y poner los langostinos, el curry y el vino. Dejar cocinar al menos 1 minuto revolviendo sin parar. Agregar el té y cocinar unos 5 minutos más. Retirar los langostinos de la sartén y colocarlos en el plato que se va a servir. Reducir el jugo de cocción hasta conseguir una salsa de 150 ml. Verterla sobre los langostinos. Decorar con la cebolla de verdeo picada y servir. Puede comerse de entrada ó de plato principal con arroz o ensalada.

Atún fresco a la plancha con salsa de aceitunas

Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 20 minutos. Porciones: 3.

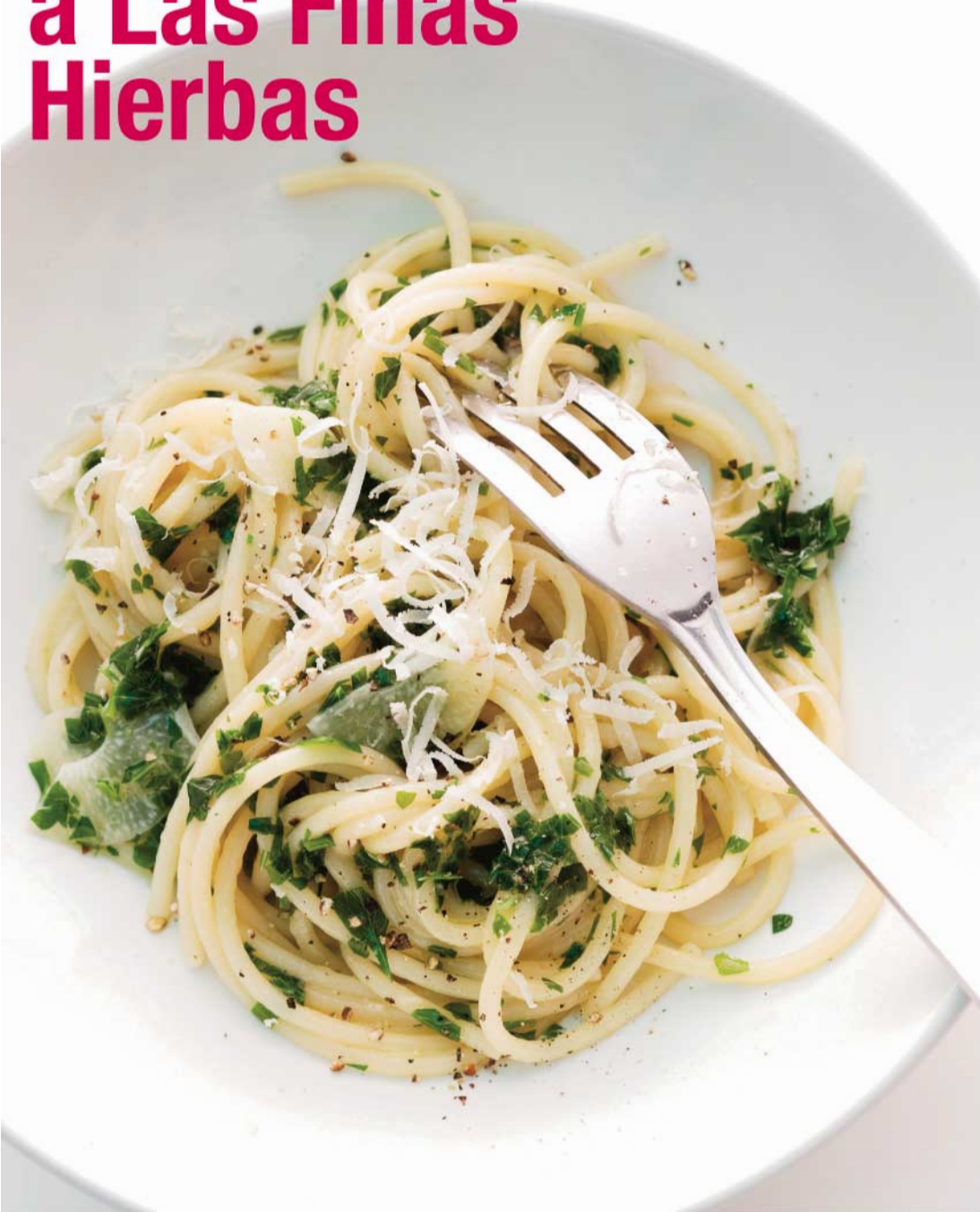
Ingredientes

- ½ kg de atún fresco
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 cditas. de pimentón
- 2 tomates picados
- 50 cc de vino blanco
- 2 cdas. de perejil picado
- Sal y pimienta
- 1 puñado de aceitunas negras o verdes sin carozo.

Preparación

Picar la cebolla y los dientes de ajo para rehogarlos en una sartén con rocío vegetal. Cuando la cebolla se encuentre bien dorada, añadir el pimentón y los tomates picados. Continuar cocinando hasta que el tomate quede bien cocinado. Agregar el vino blanco y subir el fuego para que se reduzca el alcohol. Incorporar las aceitunas sin carozo y cocinar durante un par de minutos. Cocinar los medallones de atún salpimentados en una plancha o sartén antiadherente hasta que queden bien dorados. Emplatar el atún y embeberlo con la salsa de aceitunas. Por último, espolvorear con un buen puñado de perejil fresco picado y acompañarlo con papas o ensalada.

Spaghetti a Las Finas Hierbas



Pastas. ¿se puede o no se puede?

Hay una teoría errónea en lo que respecta a las pastas. No es cierto que un plato de fideos condene a la gordura, todo lo contrario, la pasta es un alimento absolutamente sano, incluso puede permitirse en tratamientos para bajar de peso. Lo importante es servirlos con salsas livianas. Lo ideal es acompañarla con vegetales o salsas a base de tomates, albahaca, orégano y otros condimentos naturales en cantidades moderadas. La cocción debe ser al dente (un poco duritos), porque así la glucosa en sangre sube más lentamente. Si la pasta está muy cocinada el efecto deseado no se cumple.

Spaghetti a las finas hierbas

Tiempo de preparación: 10 minutos. Tiempo de cocción: 15 minutos.
Porciones: 2.

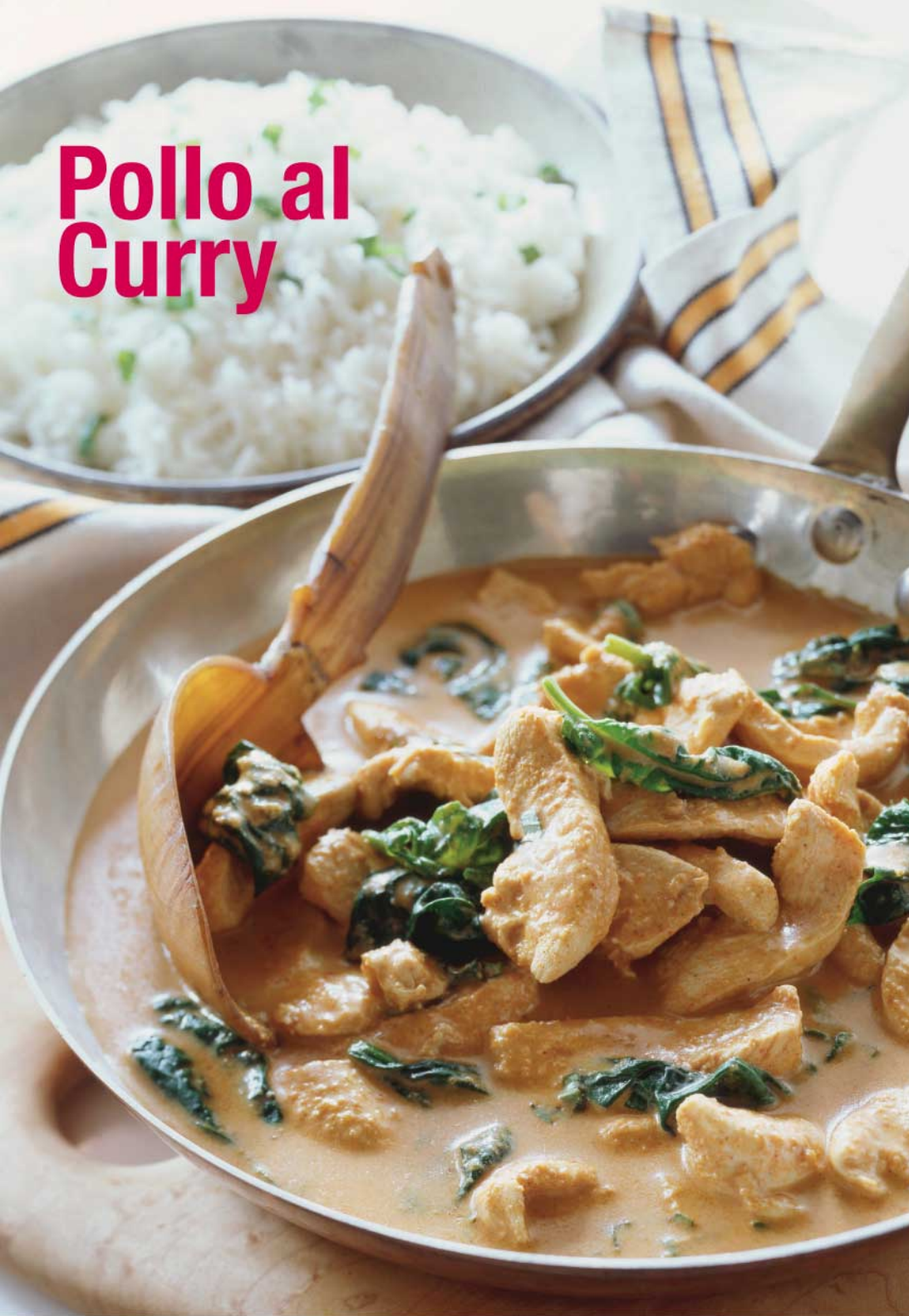
Ingredientes

- 250 g de spaghetti
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva
- 1 diente de ajo
- Perejil, albahaca, tomillo, romero, salvia y orégano frescos, picados, a gusto
- 1/2 taza de queso blanco descremado
- 1/2 taza de leche descremada
- Pimienta molida

Preparación

Cocinar los fideos al dente en abundante agua. Colar y reservar al calor. Aparte, colocar en una sartén el ajo pelado y rehogar en rocío vegetal. Agregar 3 cucharadas de hierbas frescas y mezclar. Incorporar la leche, el queso y cocinar unos minutos. Echar sobre la pasta y agregar pimienta.

Pollo al Curry



Pollo al curry

Tiempo de preparación: 15 minutos. Tiempo cocción: 30 minutos.

Porciones: 3.

Ingredientes

- 2 pechugas de pollo
- 3 cucharadas de aceite de canola
- 1 cebolla chica
- 2 cucharadas soperas de harina
- 1/2 litro de leche descremada tibia
- 1 cucharada de curry
- 6 hojas de espinaca

Preparación

Cortar las pechugas de pollo, en cubos de 2cm por 2 cm aproximadamente, salpimentarlas y dorarlas en una sartén con rocío vegetal. Cuando estén listas, sacarlas de la sartén y reservar. Rehogar cebolla con rocío vegetal hasta que esté trasparente, agregar la harina y mezclar, agregar la leche de a poco e ir mezclando para que se integren todos los ingredientes. Agregar el curry y mezclar. Agregar los cubos de pechugas de pollo en la sartén. Mezclar y dejar en el fuego hasta que la salsa espese. Por último agregar 3 cucharadas de aceite de canola y una vez fuera del fuego sumar las espinacas. El pollo se puede acompañar con arroz blanco o arroz al té verde.

Arroz al té verde

Tiempo de preparación: 10 minutos. Tiempo cocción: 30 minutos.

Porciones: 4.

Ingredientes

- 2 tazas de arroz blanco o integral
- 1 litro de té verde caliente
- 4 cucharadas de aceite de oliva
- Sal, pimienta y hierbas frescas

Preparación

Preparar el té verde y reservarlo caliente. Calentar en una cacerola los granos de arroz con rocío vegetal. Agregar el té verde y revolver. Tapar la cacerola y dejar cocinar. Vigilar de tanto en tanto la cocción y revolver. Cuando esté casi a punto, apagar la hornalla y dejar reposar cinco minutos. Condimentar con un poco de sal, pimienta, aceite de oliva y algunas hierbas frescas. Perejil, albahaca, tomillo o ciboulette pueden ir muy bien al igual que un poco de muzzarella. Es una buena elección para disfrutar como guarnición o como plato principal acompañado de un salteado de vegetales.

Milanesas de temera rebozadas con semillas de lino y sésamo

Tiempo de preparación: 20 minutos. Tiempo de cocción: 15 minutos.
Porciones: 6.

Ingredientes

- 1 kg de nalga, cuadrada o bola de lomo cortadas para milanesa
- ½ kg de semillas de lino
- ½ kg de semillas de sésamo
- 2 huevos
- 150 cc de leche descremada
- Tomillo, romero y orégano frescos a gusto
- Sal cantidad moderadas

Preparación

Tomar las milanesas y quitar la grasa visible. Batir los huevos en un recipiente, agregar la leche, la sal y las especias (opcional). Agregarle la carne y dejarlo reposar durante unos minutos para que tome el gusto.

Esparcir las semillas de lino y sésamo en un recipiente chato, ir sacando de a una las milanesas y pasarlas por las semillas.

Cocinar al horno en una placa de teflón con rocío vegetal y acompañar con ensalada o puré de vegetales.

Compota de manzanas al té verde

Tiempo de preparación: 5 minutos.
Tiempo de cocción: 20 minutos. Porciones: 4.



OPCIONES DE
POSTRES

Ingredientes

- Cuatro manzanas verdes
- Dos cucharadas de postre de azúcar
- Dos cucharadas de postre de miel
- Dos tazas de té verde
- Ralladura de cáscara de 1 limón
- Hojas de menta

Preparación

Lavar y cortar las manzanas en gajos. En una cacerola colocar el azúcar y la miel a fuego bajo. Se tienen que disolver sin llegar a caramelizarse.

Cuando los dulces estén casi líquidos agregar el té verde y terminar de disolver. Agregar la ralladura de limón y algunas hojitas de menta. Agregar las manzanas a la compota y cocinar hasta que estén blandas y quede un líquido de cocción bastante reducido.

Peras cocidas con salsa de arándanos

Tiempo de preparación: 5 minutos. Tiempo cocción: 30 minutos.
Porciones: 4

Ingredientes

- 4 peras
- 1 kg de arándanos
- 2 litros de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- Esencia de vainilla
- 2 ramas de canela

Preparación

En una olla colocar el jugo de arándanos (arándanos triturados en dos litros de agua), agregar el azúcar, la esencia de vainilla y las ramas de canela. Llevar a ebullición durante diez minutos. Lavar las peras y agregarlas enteras al jugo de arándanos. Cocinar durante veinte minutos o hasta que estén tiernas en el almíbar de arándanos. Una vez que pase el tiempo retirar del fuego y dejar enfriar en la heladera dentro del almíbar. Si la salsa les gusta más espesa, retirar las peras y seguir cocinando el almíbar solo durante diez minutos más.

Aperitivos con té verde.

El té verde puede ser disfrutado de muchas formas diferentes más allá de la clásica infusión. Como dijimos en el capítulo anterior es una infusión saludable y si además se lo combina con frutas y/o especias se le da otro matiz y se convierte en una fuente de antioxidantes, vitaminas, minerales y agua, necesarios para el cuidado de nuestro cerebro y salud en general.

Batido de té verde y melón: 1/2 litro de té verde ya preparado, 2 tajadas de melón, hielo, jugo de una naranja, algunas hojitas de salvia o menta y edulcorante

Preparación: Dejar enfriar el té. Mientras tanto licuar las rebanadas de melón (sin semillas) con un poco de hielo, las hojitas de menta y el jugo de naranja.

El paso final es mezclar ambas preparaciones.

Refresco de té verde y maracuyá 1 litro de té verde, El jugo y la pulpa de 3 maracuyás, 2 cditas. de jengibre rallado, Hielo y edulcorante.

Preparación: Preparar un litro de té verde como se hace tradicionalmente y, ni bien esté listo, agregarle las dos cucharadas de jengibre así va soltando su sabor con el calor del agua. Agregar los maracuyás, tanto pulpa como el jugo y dejar reposar hasta que se enfríe. Agregar hielo y edulcorante.

¿NO RECORDÁS QUÉ FUISTE A BUSCAR A LA COCINA?
PRÓBÁ Souvenaid® UN ALIMENTO RICO EN RECUERDOS.



ALIMENTÁ TU MEMORIA

Souvenaid. El primer alimento clínicamente comprobado para ayudar a mejorar la memoria. Su combinación única y patentada de nutrientes "Fortasyn Connect" favorece la formación de sinapsis sin efectos adversos.

¡Sumate
y entrená tu
memoria todos
los días!

NUTRICIA
Souvenaid®

A Danone
Company

f /souvenaidarg

www.souvenaid.com.ar | 0-800-122-5544

Comida para un cerebro saludable

