



## En esta edición

Haz que tu cerebro sea más flexible

Suéltate

Recomendaciones de la dieta MIND

Receta: Cacerola de Fajitas

## La semana entrante

Movimiento: un ajuste para tu mente

¿Tu cuerpo se siente rígido?

Alimentos procesados: lo bueno y lo malo

Receta: Judías Verdes Griegas



## Haz que tu cerebro sea más flexible

Al igual que estirarte beneficia a tu cuerpo, estirar tu cerebro te ayuda a desarrollar una mente más ágil. Numerosas investigaciones sugieren que ciertos tipos de actividades son beneficiosas para la salud del cerebro. Echemos un vistazo a algunas de estas.

**Cuida tu cuerpo.** Las investigaciones confirman que las personas que cuidan su cuerpo son menos susceptibles al deterioro cognitivo relacionado con el proceso de envejecimiento. Participar en comportamientos saludables puede reducir tus posibilidades de desarrollar deterioro cognitivo y demencia a medida que envejeces hasta en un 60%. Esos comportamientos saludables incluyen no fumar, hacer ejercicio con regularidad, comer muchas frutas y verduras, consumir cantidades bajas de alcohol y mantener un peso saludable.

**Aprende algo nuevo.** Esto ayudará a mantener tu cerebro alerta y ofrece nuevos desafíos. Los investigadores han determinado que aquellos que aprenden una habilidad nueva probablemente experimentarán una mejora en las pruebas de memoria. Algunas cosas para probar pueden incluir aprender un idioma nuevo, participar en un pasatiempo nuevo, aprender a tocar un instrumento musical o aprender un deporte nuevo.

**Dibuja un mapa de tu ciudad de memoria.** ¿Crees que podrías recorrer las calles de tu barrio con los ojos cerrados? Desafía tu cerebro y dibuja un mapa de tu ciudad o vecindario. Incluye las calles principales, las calles secundarias importantes y los puntos de referencia locales. Después de terminar, compara tu mapa de memoria con un mapa real del área. ¿Qué tal lo hiciste? ¿Olvidaste algunas cosas? Obligarte a recordar cosas que parecen tan familiares ayuda a activar una variedad de áreas de tu cerebro.

**Intenta usar tu mano no dominante.** Esto podría ayudar a mantener tu cerebro vivo porque puede ser muy desafiante. Intenta cambiar de mano cuando cenes o cuando escribas algo. Será difícil, pero ese es precisamente el punto. Las actividades que no son fáciles pueden ser las más efectivas para tu cerebro.

**Socializa.** Esto puede ser bueno para ti porque tiende a involucrar múltiples áreas del cerebro. Además,

muchas actividades sociales incorporan elementos físicos, como practicar un deporte, y esto también es beneficioso para el cerebro. Para aumentar la carga en tu cerebro, busca amistades con personas de diferentes edades, razas y orígenes étnicos. Esto puede desafiar a tu cerebro a construir conexiones nuevas a medida que procesa las diferencias en el habla, el tono y la jerga cultural más reciente.

Incluso si eres introvertido, participar en actividades sociales puede ser beneficioso a corto y largo plazo. Las ideas para mantener compromisos sociales incluyen el voluntariado, unirse a un club u organización comunitaria, participar en un grupo local de caminatas y más.

**Medita.** Esto se ha utilizado durante miles de años y recientemente ganó reconocimiento por su eficacia. Tu cerebro necesita tiempo para restaurarse y reflexionar. Esta práctica de “pensar en no pensar” está relacionada con una serie de beneficios para la salud física y mental, incluida la mejora de la memoria. La meditación puede ayudar a mejorar el enfoque, la atención, la empatía e incluso la inmunidad. Algunos estudios muestran que puede aumentar la capacidad de trabajo de la memoria y aumentar la flexibilidad mental.

La meditación de atención plena, en particular, está relacionada con los beneficios para la salud mental y física, como la reducción del estrés, la frecuencia cardíaca más baja, la mejora de la inmunidad y un mejor sueño. Obtén más información sobre la meditación de atención plena en [www.verywellmind.com/mindfulnessmeditation-88369](http://www.verywellmind.com/mindfulnessmeditation-88369)

En resumen, quizás la manera más fácil de mantener la mente alerta a medida que envejeces es tener una vida significativa que incluya un estilo de vida saludable, un trabajo que te motive y tener un sentido de propósito. Todos estos, trabajando juntos, pueden ayudar a proteger tu cerebro.



## Suéltate

La flexibilidad, como la fuerza muscular, disminuye con la edad. La buena noticia es que no importa la edad que tengas, siempre puedes mejorar la flexibilidad. El estiramiento puede ayudar a que las actividades normales de la vida diaria se vuelvan más fáciles. Al mejorar tu flexibilidad, podrías alcanzar artículos en un estante alto más fácilmente o levantarte y bajarte del piso podría volverse más fácil.

La flexibilidad se relaciona con el rango de movimiento de una articulación, incluido cuánto se puede doblar y cuánto se puede estirar la articulación. Este rango será diferente para todas las articulaciones. Muchas personas experimentarán un rango de movimiento limitado o reducido en algún momento de sus vidas como resultado de una lesión, infección, hinchazón, inflamación o enfermedad (como la artritis).

Hacer ejercicios de estiramiento puede ayudar a aflojar los músculos tensos. Como recordatorio, los estiramientos deben mantenerse durante un mínimo de 15 segundos (sin rebotes), repetirse al menos dos veces y deben realizarse solo cuando los músculos estén calientes. El estiramiento no debe causar dolor, pero debes sentir un ligero tirón y solo una leve molestia. Recuerda relajarte y respirar mientras te estiras y no contener la respiración. Estira ambos lados de tu cuerpo por igual.

## Recomendaciones de la dieta MIND

La dieta MIND (que en inglés significa mente) se introdujo en el primer boletín. Como resumen, la dieta MIND es un híbrido de las dietas mediterránea y DASH (enfoques dietéticos para detener la hipertensión). Si bien se ha descubierto que ambas dietas reducen el riesgo de afecciones cardiovasculares, se ha demostrado que la dieta MIND reduce los riesgos de Alzheimer y demencia. Incluso si sigues la dieta MIND de forma moderada, las investigaciones muestran que aún puedes reducir el riesgo de desarrollar la enfermedad de Alzheimer.

**Estos son los 15 componentes dietéticos,** incluidos los 10 “grupos de alimentos saludables para el cerebro” de la dieta MIND, y las cantidades recomendadas que debes comer de cada uno.

**Vegetales de hoja verde.** Disfrútalos todos los días o al menos seis porciones por semana. Una porción es 1 taza cocida o 2 tazas crudas, como espinacas, col rizada, verduras cocidas, brócoli y lechugas de color verde oscuro.

**Otras verduras.** Come al menos una porción / día y más es mejor. El tamaño de la porción es de ½ taza y los ejemplos incluyen espárragos, zanahorias, pimientos, hongos, cebollas, berenjenas, judías verdes y más.

**Nueces.** El tamaño de la porción es de 1 onza. Come una porción de nueces todos los días o al menos cinco veces por semana.

**Bayas.** Cómelas al menos dos veces por semana. Una porción de bayas es de ½ taza. Disfruta de arándanos azules, fresas, moras, frambuesas y cerezas.

**Frijoles y lentejas.** Cómelos al menos tres veces por semana. Una porción es de ½ taza e incluye frijoles, como negros, rojos, pintos, garbanzos, frijoles lima y de mantequilla, guisantes y todo tipo de lentejas.

**Cereales integrales.** Come al menos tres porciones por día; una porción es de ½ taza de granos cocidos o de 1 rebanada. Los ejemplos incluyen avena, quinua, arroz integral, pasta integral, pan 100 % integral.

**Pescado.** Come al menos una porción de 3 a 5 onzas por semana. Disfruta del salmón, las sardinas, la trucha, el atún, la tilapia, el bacalao, el dorado y el fletán.

**Aves de corral.** Come al menos dos porciones por semana de pollo o pavo blanco/sin piel.

**Aceite de oliva.** Úsalo como el aceite principal, ingiriendo dos porciones/día. Tamaño de la porción = 1 cucharadita.

**Vino.** No más de una porción por día. El tamaño de la porción es de 5 onzas. (Nota: Beber menos es mejor para la salud que beber más. Si actualmente no consumes alcohol, no es necesario que empieces).

**Estos son los alimentos que debes limitar el consumo:**

**Carnes rojas.** No comas más de tres porciones por semana. Una porción es de 3 a 5 onzas e incluye carne de res, cerdo, cordero, jamón, salchichas, salchichones, tocino y salami.

**Mantequilla y margarina.** Come menos de 1 cucharada / día

**Queso.** Menos de 1 onza / semana.

**Dulces y bebidas azucaradas.** No más de 5 porciones por semana de alimentos altamente procesados, postres, dulces, helados, galletas, pasteles, donas, refrescos y más.

**Frituras y comida rápida.** No más de una porción / comida por semana.



## Cacerola de Fajitas

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente

1 cucharada de aceite de canola

1½ tazas de pimientos picados, de cualquier color

½ taza de cebollas picadas, de cualquier color

¾ de libra de carne molida magra o extra magra

2 dientes de ajo, picados

2 cucharaditas de chile en polvo

1 cucharadita de comino

½ cucharadita de pimentón ahumado

½ cucharadita de sal

¼ de cucharadita de pimienta negra molida

1½ tazas de arroz integral cocido

½ taza de salsa de enchilada verde

½ taza de mezcla de queso estilo mexicano, rallado

¼ taza de yogur griego natural

¼ taza de cilantro fresco, en hojas, picado

### Instrucciones:

1. Lava tus manos con agua y jabón.
2. Precalienta el horno a 375° F. Cubre una fuente para hornear de 2qt con aceite en aerosol y deja al lado.
3. Enjuaga los productos frotándolos suavemente con agua fría que cae del grifo. Pela, descorazona y pica las verduras como se indicó anteriormente.
4. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio. Agrega la cebolla y los pimientos y sofríe durante 4 a 5 minutos hasta que estén suaves.
5. Agrega la carne molida y saltea de 6 a 8 minutos, rompiéndola en trozos pequeños con una cuchara de madera, hasta que la carne se dore. Agrega el ajo y saltea de 1 a 3 minutos más.
6. Agrega el chile en polvo, el comino, el pimentón ahumado, la sal y la pimienta negra. Agrega el arroz y la salsa de enchilada y revuelve hasta que se mezclen.
7. Transfiere la mezcla a la fuente para hornear preparada y cubre con queso rallado. Hornea durante 25 a 30 minutos, o hasta que el queso esté burbujeante y dorado. La temperatura interna debe alcanzar los 165° F. Retira la cazuela del horno; sirve caliente con yogur griego y cilantro.

**Información nutricional por porción:** 360 calorías; 17 g de grasa; 26 g de carbohidratos; 23 g de proteína; 3 g de fibra; 560 mg de sodio; 3 g de azúcar.

**Denos un "Me Gusta" En Facebook:**  
**"Kansas State University Walk Kansas"**

Este boletín fue desarrollado por Sharolyn Flaming Jackson, Especialista de Extensión – Ciencias de la Familia y el Consumidor, Agencias de Investigación y Extensión de K-State.

**La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas**

La Extensión e Investigación de K-State es un proveedor y empleador de oportunidades equitativas.

La Universidad Estatal de Kansas se compromete a que sus servicios, actividades y programas sean accesibles a todos los participantes. Si usted tiene requisitos especiales debido a una discapacidad física, visual o auditiva, comuníquese con el Director de Equidad Institucional de la Universidad Estatal de Kansas, 103 Edwards Hall, Manhattan, KS 66506-0124, (Tel.) 785-532-6220; (TTY) 785-532-4807.