



SERVICIO
DE EXTENSIÓN
AGRÍCOLA™
UPR - RUM - CCA

CARTA CIRCULAR

NUM. 3-2024

Universidad de Puerto Rico
Recinto Universitario de Mayagüez
Colegio de Ciencias Agrícolas
Servicio de Extensión Agrícola

Dra. Yvonne Laracunte
Especialista en Gerontología
yvonne.laracunte1@upr.edu

10 de abril de 2024

AGENTES AGRÍCOLAS, EDUCADORAS CFC Y ESPECIALISTAS

Re: **Recomendaciones para mantener un cerebro saludable**

Los cambios que ocurren en el cerebro y el cuerpo son comunes con la edad. Sin embargo, existen hábitos que pueden ayudar a reducir los cambios en la memoria y el riesgo de desarrollar Alzheimer y otras demencias. Según Kidd (2022), algunos de estos hábitos saludables para mantener el cerebro en óptimas condiciones incluyen:

- Realizar ejercicios que aumenten el ritmo cardíaco de forma constante
- Dormir de 7 a 8 horas sin interrupción
- Incorporar alimentos como granos enteros, pescado y productos a base de plantas, mientras se reduce el consumo de carnes rojas y sal
- El consumo de aceite de oliva extra virgen
- Realizar actividades de estimulación cognitiva como rompecabezas, sudoku, lectura y juegos de cartas
- Mantener relaciones sociales
- Mantener dentro de los niveles normales la glucosa, presión arterial y colesterol
- Reducir el consumo de sal
- Evitar fumar
- Moderar el consumo de alcohol

El Concilio Mundial sobre la Salud Cerebral (2018) recomienda una alimentación sana que incluya:

- Evitar el exceso de comida
- Consumir pescado no frito semanalmente
- Evitar alimentos procesados como sopas enlatadas y comidas congeladas



Publicado para la promoción del trabajo cooperativo de Extensión según lo dispuesto por las leyes del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Agrícolas, Colegio de Ciencias Agrícolas, Universidad de Puerto Rico.

Patrono con Igualdad de Oportunidades en el Empleo - M/M/V/I
Autorizado por la Oficina del Contralor Electoral OCE-SA-2024-02675

- Usar condimentos naturales (vinagre, hierbas aromáticas, limón y especias) para realzar el sabor de los alimentos
- Moderar el consumo de nueces sin sal entre comidas
- Consumir verduras de diferentes colores
- Preferir frutas y verduras frescas o congeladas
- Preparar las comidas en casa y evitar grasas animales (manteca de cerdo y mantequilla) y aceites manufacturados con grasas parcialmente hidrogenadas

Entre las recomendaciones de Luzardo (2022) está incorporar a la dieta alimentos ricos en ácidos grasos no saturados omega-3 como pescados grasos de agua fría (el salmón, las sardinas y las anchoas), frijoles, repollo, tomate, nueces, almendras, semillas de linaza y chía. Meltzer (2019) describe que entre los cinco mejores alimentos para el cerebro se encuentran los vegetales de hojas verdes, el pescado, las nueces y el cacao.

Además, Naido (citado en Soto, 2023) sugiere:

- Ingerir alimentos ricos en vitamina A, C, B12, B9, B1 y B6, tales como legumbres, plátanos, granos integrales, zanahorias y aguacates
- Consumir probióticos y prebióticos, como yogur natural, avena, ajo, kéfir y espárragos
- Emplear especias y hierbas aromáticas como la manzanilla, la cúrcuma, el orégano, el azafrán y la pasiflora
- Incluir minerales presentes en espinacas, semillas de calabaza, lentejas y mariscos

Por último, Mayo Clinic (2024) señala que dentro de los alimentos que ayudan a estimular la memoria se encuentran:

- Frutas como bayas, melón, uvas y aguacates
- Verduras como remolacha y hortalizas de hojas verdes
- Cereales integrales como cuscús, garbanzos, avena, batatas y frijoles negros
- Mariscos como salmón, trucha, caballa, arenque, arenques ahumados y sardinas
- Grasas saludables como aceite de oliva y nueces
- Especias y semillas como romero, menta, semillas de cacao y sésamo

Referencias

- Concilio Mundial sobre la Salud Cerebral. (2018). Alimentos para el cerebro: Las recomendaciones del GCBH para sustentar la salud de su cerebro. https://www.aarp.org/health/brain-health/global-council-on-brain-health/?cmp=RDRCT-GCBH_Main_10_26_015
- Kidd, K. (2022, December 29). 6 Tips to keep your brain healthy. Mayo Clinic Health System. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/5-tips-to-keep-your-brain-healthy>
- Luzardo, H. (2022, 24 de marzo). Alimentos para un cerebro saludable. American Association of Retired Person. <https://www.aarp.org/espanol/cocina/dieta-y-nutricion/info-2022/alimentos-buenos-para-cerebro.html>
- Mayo Clinic. (2024, 29 de enero). Preguntas y respuestas de Mayo Clinic: alimentos que ayudan a potenciar la memoria. <https://newsnetwork.mayoclinic.org/es/2024/01/29/preguntas-y-respuestas-de-mayo-clinic-alimentos-que-ayudan-a-potenciar-la-memoria/>
- Meltzer, R. (2019). Los cinco mejores alimentos para el cerebro. American Association of Retired Person. <https://www.aarp.org/espanol/salud/vida-saludable/info-2019/los-mejores-alimentos-para-el-cerebro.html>
- Soto, B. E. (2023, 11 de julio). 5 tipos de alimentos que ayudan a tu cerebro, recomendados por una experta de Harvard. National Geographic España. https://www.nationalgeographic.com.es/ciencia/5-tipos-alimentos-que-ayudan-a-tu-cerebro_20292#google_vignette