

Batidos para recordar

Una buena alimentación ayuda a estimular la memoria y la función cerebral.

Lunes, 24 de octubre de 2016 - 12:24 AM

Por Ida Ibarra



Una buena alimentación ayuda a estimular la memoria y la función cerebral. ([Shutterstock.com](https://www.shutterstock.com))



























Sabes que tienes que hacer algo, pero no puedes recordar qué es. Te levantas a buscar un objeto, pero no recuerdas qué es. Los problemas de memoria pueden ser pequeños olvidos o importantes, y pueden suceder a menudo, esporádicamente o en épocas de estrés o tensión emocional.

Una buena alimentación ayuda a estimular la memoria y la función cerebral, fomentando el flujo sanguíneo adecuado al cerebro. Por ejemplo, consumir una cantidad adecuada de vegetales de hojas verde intenso, repollo y crucíferos como el brécol, podrían ayudar a mejorar la memoria. Mientras que las bayas, en especial las oscuras como los arándanos, la zarzamora y la cereza son ricas en antocianinas y otros flavonoides que podrían estimular la función de la memoria.

Finalmente, las nueces y las semillas son excelentes fuentes de vitamina E, la cual se ha relacionado con menor decadencia cognitiva a medida que envejeces.



























Es por esto que a continuación se presentan algunos batidos fáciles de preparar que les ayudarán a estimular su memoria.

COMBINA TODOS LOS INGREDIENTES en una licuadora y mezcla a velocidad mediana. Utilice agua para ajustar a la consistencia de su agrado.

Caribbean Green	 ½ tz Piña	 ½ tz Mango	 ½ tz Brécol	 2 tz Espinaca	 8 oz Agua de Coco
Awaken	 1 tz Fresas	 1 Guineo Pequeño	 ½ tz Avena en Hojuelas	 1 cda Mantequilla de Maní	 8 oz de Leche Baja en Grasa
Berrylicious	 2 tz Bayas (Arándanos, Frambuesa y Zarzamora)		 2 sobres Sustituto de Azúcar	 1 tz Agua	 1 tz Yogur Griego sin Grasa
Energy Boost	 1 Guineo Grande		 2 cda Mantequilla de Maní		 8 oz Leche Baja en Grasa
Greenberry	 ½ tz Arándanos	 ½ tz Fresas	 1 Guineo Pequeño	 1 tz Espinaca	 8 oz Leche de Almendra
Super C	 ½ tz Jugo de China	 1 cda Jugo de Limón	 ½ tz Fresas		 1 Guineo Pequeño

GRÁFICA: Lionel Martínez, EL NUEVO DÍA

COMBINA TODOS LOS INGREDIENTES en una licuadora y mezcla a velocidad mediana. Utilice agua para ajustar a la consistencia de su agrado.

Caribbean Green	 ½ tz Piña	 ½ tz Mango	 ½ tz Brécol	 2 tz Espinaca	 8 oz Agua de Coco
Awaken	 1 tz Fresas	 1 Guineo Pequeño	 ½ tz Avena en Hojuelas	 1 cda Mantequilla de Maní	 8 oz de Leche Baja en Grasa
Berrylicious	 2 tz Bayas (Arándanos, Frambuesa y Zarzamora)		 2 sobres Sustituto de Azúcar	 1 tz Agua	 1 tz Yogur Griego sin Grasa
Energy Boost	 1 Guineo Grande		 2 cda Mantequilla de Maní		 8 oz Leche Baja en Grasa
Greenberry	 ½ tz Arándanos	 ½ tz Fresas	 1 Guineo Pequeño	 1 tz Espinaca	 8 oz Leche de Almendra
Super C	 ½ tz Jugo de China	 1 cda Jugo de Limón	 ½ tz Fresas		 1 Guineo Pequeño

GRÁFICA: Lionel Martínez, EL NUEVO DÍA

Bebidas nutritivas y refrescantes

Oprime aquí para ver el detalle de la infografía.

La autora es dietista interna. Revisado por la Dra. Charmaine Alfonso, RD, presidenta del Colegio de Nutricionistas y Dietistas de Puerto Rico.