



RECETAS "BRAIN FOODS"

Proyecto de Nutrición
7º Grado



HANQING WANG
VIOLETA STEIN
ROXANA ROCA
ALEJANDRA CARAZO
CAMILA SUAREZ
MARÍA MARTÍNEZ JIMÉNEZ
MARIA RABADÁN GARCÍA HERNÁN
AMAYA SEVILLA MANSO DE ZUÑIGA



Reconociendo las conexiones entre la salud y el rendimiento académico, así como la importancia de las prácticas escolares basadas en evidencia, el colegio SEK Ciudadcampo se asoció con Stephen Heppell, UCJC y Catergest en un proyecto de interés mutuo: establecer hábitos alimenticios saludables que tengan un efecto positivo en el aprendizaje.

Un grupo de estudiantes apasionadas por el proyecto lanzó el Brain Food Group y trabajó en varias iniciativas para correr la voz sobre la alimentación saludable, específicamente al agregar 20 "alimentos para el cerebro" a nuestras dietas. Este libro de recetas fue desarrollado por ellas para que pudieran promover hábitos alimenticios saludables. ¡Esperamos que disfrutes el libro!



ACERCA DEL PROYECTO



Brain Food Project es un proyecto de colaboración que incluye

Además de las Estudiantes del
Colegio Internacional SEK Ciudadcampo

La profesora del Colegio Internacional SEK
Ciudadcampo **Kimberly Stein**

Director Creativo
Profesor **Stephen Heppel**

Catergest
Lourdes Arroyo Sánchez
María Barbero Ferrer

Equipo UCJC
Dr. Farid Mokhtar Noriega
Dr. Juan Carlos Segovia Martínez




Copia gratuita
© Institución Educativa SEK
© Universidad Camilo José Cela









CONTENIDOS









Aperitivos

 Tortillas de espinacas y espárragos	7
Huevos rellenos de cúrcuma	8
Ensalada de brócoli crudo	9
 Brócoli y cuscús de calabaza	10
 Guacamole de manzana	12
Chips de aguacate	13
Guacamole de guisantes con frutas cítricas	14

Comidas principales

Hoja de apio o pesto de col rizada	17
 Garbanzos crujientes	18
Sopa fría de almendras con uvas	19
 Coco, curry y salmón	20
Ensalada de espinacas, aguacate y salmón	21
Tomates rellenos de verduras y carne	22
 Pasta de brócoli, ajo y salchicha	23
Patatas fritas de Jicama sazonadas	25
 Pasta de hojaldre con espinacas y champiñones	26
 Quiche de verduras y queso de cabra	27
Salmón con anacardos	28
 Envoltura de salmón y aguacate	29
Aguacates rellenos de quinoa y judías	30

Bebidas y postres

 Batido de frutas del bosque mixtas	33
Agua de Infusión de frutas	34
“Latte” de coco y cúrcuma	35
 «Parfait » de yogur de arándanos	36
 Mousse de chocolate y aguacate	37
Mordeduras de cacao crudo	38
 Pasteles de frutos rojos	39
 Remolacha y magdalenas de chocolate negro	41
 “Brownies” de nuez de chocolate oscuro	42

<i>Recetas</i>	43
-----------------------	----

<i>Revisión bibliográfica</i>	47
--------------------------------------	----

	56
--	----



LA LISTA DE LA COMPRA DEL "BRAIN FOODS"

Bajo el liderazgo del Dr. Juan Carlos Segovia de la UCJC y el Proyecto NARA, el Grupo de "Brain Food" elaboró 20 "Alimentos Cerebrales" con evidencia científica de poseer un efecto positivo en el cerebro y el aprendizaje. Basándose en la revisión de la literatura, que se puede encontrar en el apéndice, los siguientes alimentos fueron acuñados como "Alimentos para el cerebro":

1. Aceite de Oliva
2. Aceite de Coco
3. Salmón salvaje
4. Araándanos
5. Cúrcuma
6. Huevos
7. Nueces
8. Espárragos
9. Kale
10. Brócoli
11. Aguacate
12. Chocolate Negro
13. Espinacas
14. Semillas de calabaza
15. Remolacha
16. Apio
17. Carne y Pescado
18. Lentejas, judías y guisantes
19. Cítricos
20. Jicama

I CAN HELP DEPRESSION



CONOCE AL EQUIPO

Este proyecto nos ha ayudado mucho a mí y a mi familia. — Hanqing Wang
Desde que les hablé de mi lista de “alimentos para el cerebro”, mi madre y mi padre tratan de incluir tantos alimentos para el cerebro como puedan en nuestras comidas diarias, porque también piensan que es muy importante.



María Rabadán García — Creo que el proyecto de comida para el cerebro ha cambiado mi vida para mejor. En la escuela, tenemos muchas cosas que hacer, pero siendo parte de este grupo puedes probar muchos sabores nuevos. ¡Antes no me gustaba la ensalada, pero ahora la como casi todos los días!

Antes de unirme al grupo de “alimentos para el cerebro”, no sabía que los alimentos para el cerebro existían, pero aún así los comía sin saberlo. Muchas de nuestras recetas tradicionales contienen los alimentos que estudiamos.

— Amaya Sevilla
Manso de
Zúñiga



María Martínez Jiménez — Creo que los “alimentos para el cerebro” no sólo ayudan a tu cuerpo, sino que también pueden ayudarte en tu aprendizaje. ¡Es como hacerle un favor a tu cuerpo! Este proyecto ha cambiado mi forma de comer. Ahora como cosas que nunca antes me hubiera atrevido a probar antes. ¡Ha sido una experiencia encantadora sensacional!

Cuando vine aquí por primera vez y descubrí los “alimentos para el cerebro” me quedé sorprendida e impresionada. Las chicas de primero de la ESO podrían participar en algo grande que impactaría en todas nuestras vidas. Teníamos grandes ideas, algunas de ellas eran mejores que las que cualquier adulto hubiera pensado.

— Roxana Roca
San José



Violeta Stein — Formar parte del grupo de “alimentos para el cerebro” ha sido una experiencia muy divertida, pero no sólo es divertido, también es muy educativo. Ha cambiado mi forma de comer y me encanta compartir con el mundo lo que hacemos.

Creo que el proyecto de “alimentos para el cerebro” es una buena idea para todos nosotros, porque todos podemos comer buenos alimentos y crecer más sanos. Es bueno para tu cuerpo, así que ahora tomo decisiones más inteligentes sobre lo que como.

— Camila Suárez
Petratti



Kim Stein



Sub-Directora
SEK Gudal campo Madrid

Trabajar con el grupo de “Alimentos para el Cerebro” ha sido muy gratificante para mí como educadora y administradora. Cuando comenzamos el proyecto, Stephen Heppell me decía: “Deja que los niños dirijan esto. ¿Qué es lo que quieren hacer?”. He guardado ese regalo durante el último año y medio trabajando con los estudiantes.

Como profesores, a menudo queremos tomar la delantera y dirigir la experiencia del aprendizaje. Así que tuve que evitar muchas veces que me pusiera a trabajar en mi propia agenda. Utilicé esto como una auténtica oportunidad para permitir a los estudiantes dirigir su propio camino del aprendizaje a través de la investigación. Juntos hemos aprendido que estudiando la alimentación y la nutrición, podemos tocar todas las disciplinas.

Las posibilidades se han vuelto infinitas. A través de nuestras exploraciones, hemos hecho investigaciones científicas, hipótesis, análisis de datos, videos informativos, entrevistas profesionales, se crearon recetas, se mantuvieron al día sobre los avances en nutrición y las últimas investigaciones, se hicieron campañas sobre alimentación saludable, se impartieron clases a los estudiantes más jóvenes y se presentaron a muchas audiencias. Juntas lo lideran y yo se lo facilito.

Cuando tomo un papel en la retaguardia, ellas aprenden a organizarse y a brillar sus fortalezas individuales. La pasión que tienen por este proyecto es nada menos que asombrosa y este libro de recetas es una prueba de ello. Esperamos que lo disfruten!

A handwritten signature in black ink that reads "Kim Stein". The signature is stylized and fluid.

Stephen Heppell



Director de la Cátedra de Innovación y Aprendizaje Felipe Segovia, Universidad Camilo José Cela y Fundación Felipe Segovia

Este es un documento notable de las estudiantes del SEK Alejandra Carazo, Mariá Martínez Jiménez, Maria Rabadán García Hernán, Roxana Roca, Amaya Sevilla Manso de Zuniga, Violeta Stein, Camila Suárez, Hanqing Wang, con su inspiradora maestra Kimberley Stein. El apoyo del personal de catering de Cartergest, Lourdes Arroyo y María Barbero, también fue excepcional, ya que el proyecto las absorbió e inevitablemente se convirtieron en investigadoras.

Más allá del libro, las estudiantes han llevado el proyecto a investigación, análisis de datos, hipótesis, creación de medios, entrevistas y más. Han transmitido sus ideas a los estudiantes más jóvenes, a los padres, de hecho a casi cualquier persona porque su audiencia para este trabajo es global y su impacto es considerable. El documento tenía una génesis interesante:

El aprendizaje importa. Los niños de todas partes pasan una parte importante de sus primeros años aprendiendo. Hasta hace poco, no estaba del todo claro cómo lograr su mejor desempeño personal como aprendiz. Por supuesto, las grandes escuelas, los maestros y las familias ayudan a construir la base de las oportunidades, pero cuando se trata de los detalles, hemos necesitado los nuevos conocimientos de la ciencia para orientarnos en la dirección correcta.

Esto no es diferente al deporte, de hace unas décadas. Las estrellas del deporte trabajaban duro, veían lo que se había intentado antes, pero hacían más o lo hacían con mayor intensidad. Luego vino la revolución en el deporte que es la Agregación de Ganancias Marginales. En su forma más simple, AMG dijo que si mejorabas todo en pequeñas cantidades, la suma de esas pequeñas cantidades juntas sería una mejora notable. Todo importaba. Todo marcó la diferencia, por pequeño que fuera. En el ciclismo olímpico, donde posiblemente comenzó este mantra AMG, esos pequeños detalles incluyeron incluso la investigación de las mejores almohadas posibles para una buena noche de sueño antes del Gran Evento, junto con otros cien detalles. Mirar de nuevo cada uno de esos pequeños detalles condujo a algunas sorpresas, por supuesto, y desafió algunas prácticas establecidas.

Una sorpresa fue que las estrellas del deporte debían ser mucho mejores para aprender. Ahora había mucho más que aprender: piezas, estrategias, biomecánica, bienestar, resolución de problemas, dieta ... y así comenzó un fructífero diálogo entre el aprendizaje y el deporte de élite. Inevitablemente, a medida que el Deporte descubrió ideas del Aprendizaje, también el Aprendizaje descubrió ideas del Deporte. Explorar cada pequeño detalle significaba precisamente eso, pero las nuevas ideas de la ciencia cognitiva de muchos campos (por ejemplo, desde la seguridad del automóvil) trajeron nuevas revelaciones: el impacto de los niveles de CO₂ en la concentración y el compromiso; la importancia de la luz y su blancura, para nuestra atención y bienestar; la contribución del movimiento corporal al rendimiento académico; el daño a nuestra concentración por ruido excesivo o ritmos de sonido dema-

siado rápidos; y así todo. Gran parte de esto fue apuntalado por el sentido común; Casi todos informan bien sobre sus experiencias de aprendizaje en silencio al aire libre, pero ahora teníamos los datos, los niveles de lux, los valores de Kelvin, las lecturas de decibelios para hacernos saber por qué.

Lo que inevitablemente nos lleva a la dieta. El deporte ha sido particularmente bueno en la dieta. Comenzar una carrera de maratón sin una carga de carbohidratos calibrada con precisión, o una dieta de carrera previa a la natación sin los carbohidratos complejos necesarios para mantener esas reservas de glucógeno llenas, supondría una derrota, incluso antes de la señal de inicio. Entonces, una pregunta emergente para los niños que se acercan a actividades de aprendizaje importantes también sería "¿qué debería comer hoy? ¿O ayer? ¿O de hecho todo este término?" y eso es lo que nuestro equipo se propuso ofrecer alguna orientación.

Un punto de partida fue una revisión exhaustiva de la literatura, en gran medida un punto de partida académico tradicional: ¿qué sabemos? ¿Qué ingredientes pueden ser útiles para recordar información pasada? ¿en absorber nuevas ideas? ¿en ser ingenioso? ¿en desarrollar una mentalidad de apoyo que diga "realmente PUEDO hacer esto"? Resultó que hubo muchas investigaciones útiles en el pasado que ayudaron a identificar una lista de los 20 mejores ingredientes. En verdad, había más de 20, pero algunos eran muy caros, algunos seguramente no serían prácticos para una dieta estudiantil y algunos simplemente no ofrecían suficiente impacto para llegar a nuestros 20 mejores.

Entonces, las cosas se pusieron realmente interesantes. Las chicas tenían una verdadera función en este trabajo. Se comprometieron profundamente con su proyecto de investigación. Las encuestas sobre los comportamientos alimenticios de los estudiantes revelaron algunas ideas importantes. Por ejemplo, se descubrió que muy pocos estudiantes desayunaban por la mañana. Una guía clara de la revisión de la literatura fue, que incluso, si el desayuno era menos que ideal, algunos desayunos siempre serán mejores que ningún desayuno, por lo que este hallazgo fue alarmante. Cuando organizamos una jornada de puertas abiertas, las chicas estaban allí para defender la idea del "brainfood" y presentaron sus ideas apasionadamente a sus compañeros, padres y otros invitados y el resultado del interés generalizado que encontraron, es este útil documento.

Una última observación. A menudo se observa que cuando sorprendes a los estudiantes con lo que les pides, te sorprenden de inmediato con lo que logran. Y eso es una vez más lo que sucedió aquí.

J. Carlos Segovia

Farid Mokhtar



Nutrición y rendimiento cognitivo

Mucho se habla sobre la nutrición y desde hace, relativamente, poco tiempo se empieza a hablar de la importancia que la nutrición tiene sobre el cerebro y, por tanto, sobre el rendimiento cognitivo. Una correcta alimentación en el rendimiento deportivo es prioritaria, aunque ¿nos va garantizar el éxito?. Evidentemente no, pero una alimentación errónea, casi seguro, nos llevará al desastre deportivo y sanitario. Pues sobre la misma premisa se plantea en el rendimiento cognitivo. El hecho de comer adecuadamente, nos va a garantizar unos resultados académicos? No, pero si va a facilitar que haya mejores conexiones neuronales, que la información llegue con mayor fluidez, que el cerebro esté mejor oxigenado, con lo cual, a la postre podamos obtener mejores resultados cognitivos. Y estas conductas de una mejor alimentación se deben extremar en condiciones, donde los alumnos están más reclusos, por los largos periodos de estudio, por enfermedad o por cualquier otra circunstancia. Es por ello que la importancia de los factores sociodemográficos en las preferencias dietéticas de los niños a temprana edad es vital.

Incluso podríamos ir más allá haciéndonos eco de los hallazgos de algunos estudios que sugieren que las elecciones de alimentos pobres, en edad preescolar, caracterizadas por alimentos altos en grasa, sal y azúcar se asocian con puntajes reducidos en habilidad verbal y cognitiva.

En ocasiones salen opiniones sobre la conveniencia de desayuno si o desayuno no, aunque hay la balanza se desplaza con mayor contundencia hacia un desayuno “adecuado”.

Nosotros hemos querido ir un poco más lejos, analizando los distintos ingredientes que tienen influencia sobre las distintas funciones y/o conexiones cerebrales, para su integración en las dietas cotidianas de los estudiantes.

Pero para integrar este modelo no basta con decirles a los estudiantes qué está bien y lo que no, sino que hemos pretendido que sean ellos los que lo descubran y desarrollen distintas recetas con el objetivo de que el mensaje llegue mucho mejor al resto de sus compañeros.

Esperemos que esta iniciativa se prolongue en el tiempo con el relevo de las siguientes generaciones





APERITIVOS

TORTILLA DE ESPINACAS Y ESPÁRRAGOS

Qué necesitas

- Un manojo de espárragos y espinacas frescas
- Una patata grande
- Seis huevos de granja
- Una cebolla pequeña
- Sal marina
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

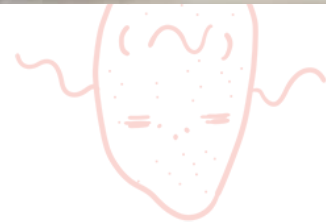
Los "Brainfoods"

Espinacas
Espárragos
Huevos

Cómo hacerlo

1. Lava las verduras para asegurarte de que no tengan suciedad.
2. Cuece al vapor los espárragos y las espinacas hasta que estén tiernos, luego cortarlos en rodajas finas.
3. Corta la patata y la cebolla uniformemente con cuidado.
4. Fríe la patata por ambos lados (hasta que se dore) en un poco de aceite a medio fuego, añadiendo las cebollas a mitad de camino.
5. En un bol, bate los huevos con las espinacas y los espárragos..
6. Cuando termines de batir, añade las patatas y las espinacas, y sazona bien.
7. Cubre una cacerola con aceite, y ponla a fuego, bajo/medio. Cocínalo hasta que cuaje y luego sírvelo.





HUEVOS DE CÚRCUMA DIABÓLICA

Qué necesitas

- Seis huevos grandes
- 60 ml de mayonesa
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 cucharadita de mostaza dijon
- 1 cdta. de especia de cúrcuma
- 1/2 cucharadita de pimentón ahumado
- 1/2 cucharadita de pimienta negra

Espicias

- Eneldo fresco
- Semillas de sésamo
- Páprika
- Cúrcuma

Cómo hacerlo

1. Pon los huevos en una olla de agua fría.
2. Déjalos hasta que hierva, baja el fuego y cocínalo durante 6 minutos.
3. Saca los huevos y déjalos en agua fría durante 1-2 minutos.
4. Quita la cáscara y luego córtalos por la mitad.
5. Con cuidado separa la yema de la parte blanca del huevo.
6. Mezcla bien los ingredientes en un bol para hacer una pasta: Mayonesa, jugo de limón, mostaza dijon, cúrcuma, pimentón ahumado y pimienta.
7. Delicadamente rellena las claras endurecidas con la pasta, añade las especias y servir!

Los

"Brainfoods"

Huevos
Cúrcuma
Limón

The Brain Food Group — *Esta es una divertida receta que incluye dos de los "alimentos para el cerebro" en una maravillosa combinación. Es difícil encontrar recetas con cúrcuma que les gusten a los niños... (excepto el curry), ¡así que esto es perfecto!*



Brain
Food
Project

ENSALADA DE BRÓCOLI CRUDO

Qué necesitas

- 2 piezas de brócoli
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de cilantro finamente picado
- 1 cdta. de comino
- 1/2 cucharadita de cúrcuma
- 60 ml de aceite de oliva
- Jugo de 1 limón
- 1/2 cucharadita de sal marina

Los "Brainfoods"

Brócoli
Limón
Aceite de oliva
Cúrcuma

Cómo crearlo

1. Lava y corta finamente el brócoli.
2. Pica el ajo.
3. Añade los ingredientes en un bol y mézclalos con una cuchara.
4. Cúbrela y déjala en la nevera durante una hora.
5. ¡Sírvelo y disfruta!

Un consejo rápido, si quieres
cambiar las cosas un poco,
¡añade un par de verduras más!



9



El brócoli crudo tiene, significativamente, más beneficios que los nutrientes cocinados. Me sorprendió mucho que cuando el brócoli crudo se preparaba de esta manera era delicioso. Creo que el truco está en cortar el brócoli tan fino como sea posible.

— Kim Stein

BRÓCOLI Y CUSCÚS DE CALABAZA

Qué necesitas

- 70 g de cuscús
- Una flor de brócoli
- 10 g de lombarda
- 35 g de calabaza
- 10 g de semillas de calabaza
- Aceite de oliva
- Vinagre de vino
- Sal
- Pimienta negra

Cómo crearlo

1. Lava y ralla el brócoli.
2. Corta la lombarda en tiras muy finas y mézclalo con el brócoli.
3. Corta en dados una pequeña cantidad de calabaza, sazona con sal y pimienta y fríe hasta que esté ligeramente dorada.
4. Comienza a hacer la vinagreta mezclando una pequeña cantidad de aceite de oliva con el vinagre y semillas de girasol, añadiendo una pizca de sal.
5. Cocina el cuscús sumergiendo con agua hirviendo de la tetera.
6. Mezcla el cuscús con las verduras y la vinagreta y a servir!

Los "Brainfoods"

- Brócoli
- Aceite de oliva
- Semillas de girasol





EXTRA CEREBRO ¡CONSEJO!

Tu cerebro es en gran parte agua y sólo se necesita un 2% de deshidratación para afectar negativamente a su memoria, atención y otras habilidades cognitivas.

La próxima vez que tu cerebro se vuelva mentalmente confuso, ¡toma un trago!



GUACAMOLE DE MANZANA

Qué necesitas

- 1/2 Kg. de aguacates
- 1/2 Kg. de manzanas
- Hojas verdes de dos puerros
- Aceite de oliva
- El jugo de 1/2 a limón o lima
- 1 cucharada de sal marina

Cómo crearlo

1. Lava las verduras y frutas. Posteriormente pela las manzanas y los aguacates.
2. Cuece al vapor las verduras y frutas durante tres minutos para suavizar y prolongar la vida útil del aderezo.
3. Pon las verduras y frutas en un bol de agua fría para detener el proceso de cocción.
4. Añade todos los ingredientes, excepto el aceite de oliva en la licuadora y mezclar.
5. Lentamente, poco a poco, agrega el aceite de oliva hasta obtener la textura cremosa que le guste.
6. Una vez que haya terminado de crear el guacamole, sírvelo como salsa con colines, galletas, rodajas de manzana o lo que quieras!

Los "Brainfoods"

Aguacate
Limón



CHIPS DE AGUACATE



Qué necesitas

- 2 aguacates
- 1 huevo
- Tus nueces favoritas

Los "Brainfoods"

- Aguacates
- Aceite de oliva
- Nueces

Cómo crearlo

1. Precalienta el horno a 200 °c.
2. Corta un aguacate en mitades: el aguacate no debe estar demasiado maduro / suave. Retira la piedra y luego córtala en trozos desde un extremo al otro.
3. Decide qué nueces son tus favoritas, conviértelas en pequeñas migas con un triturador de alimentos (o incluso licuadora).
4. Separa la yema del huevo y bátelo hasta que se iguale. Después sumerge los aguacates en la yema ...con un recubrimiento uniforme.
5. Voltea los aguacates en las migajas de nuez cubriéndolos.
6. Hornea las patatas fritas de aguacate, rociando con un un poco de aceite, en una bandeja de horno para alrededor de 10 minutos. ¡Sírvelos calientes!



13



Esta es una receta útil si cortas un aguacate pero encuentras que es demasiado duro para comer fácilmente - no hay problema, ¡úsalo para la receta de chips de aguacate! — Stephen H eppell



GUACAMOLE DE GUISANTES CON CÍTRICOS

Qué necesitas

- 150 g de guisantes
- 2 zanahorias
- 2 trozos de apio
- 5 ml de jugo de naranja
- 5 ml de jugo de pomelo
- 7 ml de aceite de oliva
- 5 g de cebolla
- 10 g de tomate
- 1 g de cilantro
- 0,5 g de sal

Los "Brainfoods"

Apio
Guisantes
Naranja
Pomelo
Aceite de oliva

Cómo crearlo

1. Cuece los guisantes durante 5 minutos y déjalos enfriar
2. Corta el tomate y la cebolla para facilitar la mezcla.
3. Añade los guisantes junto con el tomate, cebolla, zumos, aceite de oliva, cilantro y sal.
4. Luego mezcla los ingredientes.
5. Lava las zanahorias y el apio.
6. Corta las zanahorias y el apio en palitos para tomarlos con guacamole.
7. ¡Sirve y disfruta!



Cater gest — *Esta receta fue presentada por María Barbero Ferrer, una nutricionista de Catergest, que trabaja con nosotros en el proyecto Brain Food. Ella ayuda al proyecto asegurándose de incluir siempre más alimentos para el cerebro en la estación del bar de ensaladas de la escuela y en los menús de los almuerzos.*







PLATOS PRINCIPALES

HOJA DE APIO O PESTO DE KALE



Qué necesitas

- 60 ml de aceite de oliva, o más según sea necesario
- 240 g de hojas de apio o kale
- 3 dientes de ajo grandes
- 60 g de nueces
- 2 cucharadas. de jugo de limón fresco
- Sal

Los "Brainfoods"

Aceite de oliva
Hojas de apio
Kale
Nuez
Limón

Cómo crearlo

1. Precalienta el horno a 180 oc. Luego lava las hojas de apio o el kale (si usa apio, usa sólo las hojas).
2. Extiende las almendras en una bandeja para hornear y hornea durante tres minutos.
3. Agrega las almendras, verduras, jugo y ajo; luego sazona con sal y pimienta.
4. Mezcla los ingredientes lentamente agregando el aceite de oliva hasta que el pesto haya alcanzado una buena consistencia.
5. ¡Puedes servir esto con pan o con pasta, saludable y delicioso!





GARBANZOS CRUJIENTES

Qué necesitas

- Un frasco de garbanzos
- 3-4 cucharadas. aceite de oliva
- 1/4 cucharadita cúrcuma molida
- 1 cucharadita. polvo de curry
- 1-2 dientes de ajo picado - Sal
- Pimienta negra

Los "Brainfoods"

Garbanzos
Aceite de oliva
Cúrcuma

Cómo crearlo

1. Con un paño limpio de cocina, frota suavemente los garbanzos para quitar la piel.
2. Ponlos en un bol y sazónalos con sal y pimienta.
3. Agregua aceite a una sartén a fuego medio / bajo.
4. Fríe los frijoles durante 20 minutos, agregando la cúrcuma, el curry en polvo y el ajo a los garbanzos.
5. ¡Sírvelo encima de la pasta!

SOPA DE FRÍA ALMENDRA CON UVAS

Qué necesitas

- 1 taza de almendras, previamente remojadas durante la noche en agua
- 2 rebanadas de pan blanco, secadas durante la noche
- 1 diente de ajo pequeño
- 1-2 cucharaditas de vinagre de jerez
- 1 manzana, pelada y cortada en cubitos
- Aproximadamente 1 taza de agua fría
- Cubos de hielo
- Aproximadamente ¼ de taza de aceite de oliva virgen extra
- Uvas verdes

Los "Brainfoods"

Almendras
Aceite de oliva

Cómo crearlo

1. Coloca el pan duro en la licuadora y cubrelo con agua fría y vinagre.
2. Agregua las almendras, la manzana picada y el ajo.
3. Mantén en la licuadora hasta que esté suave.
4. Prueba y ajusta con sal y vinagre.
5. Agregua hielo si sirve inmediatamente (para asegurarte de que esté completamente frío).
6. Mientras licúa, agrega lentamente el aceite de oliva.
7. Prueba y ajusta la sazón.
8. Manténlo en la nevera si tienes tiempo, entonces sírvelo con uvas verdes en rodajas en la parte superior.



SALMÓN AL CURRY Y COCO

Qué necesitas

Curry:

- 2 filetes de salmón
- 260 g de calabaza
- 1 cucharadita aceite de oliva
- 1 cucharadita pimenton
- 1 cucharadita aceite de coco
- 400 ml de leche de coco
- 1 taza de caldo de verduras
- 6 tomates cherry
- 1 cucharadita. jugo de lima
- 80 g de puntas de espárragos

Cómo crearlo

1. Precalienta el horno a 200 °c.
2. Pela y pica la calabaza en cubos. Mezcla con pimentón, sal y aceite de oliva, luego colócalo en una bandeja para hornear.
3. Para el salmón, esparce aceite de oliva sobre su superficie y luego sazónalo con sal y pimienta.
4. Coloca en la bandeja para hornear, en el horno durante cinco minutos. Luego agrega la piel de salmón hacia arriba y cocínalo durante unos 20 minutos más.
5. Prepara la pasta mezclando todos los ingredientes enumerados.
6. Calienta 1 cucharadita aceite de coco en una sartén a fuego medio / bajo. Fríe la mezcla de curry durante 2 minutos mientras se mezclan los tomates.

Pasta de curry:

- 1-2 chiles pequeños
- 1 cebolla roja picada
- 40 g de jengibre rallado
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita. cilantro molido
- 10 g de cúrcuma fresca
- 1 cucharadita cúrcuma molida
- 1 cucharadita. semillas de mostaza

Los "Brainfoods"

Salmón
Espárragos
Cúrcuma
Aceite de coco
Jugo de lima



7. Agrega los tomates al pasado, luego cocínalo por otro minuto.
8. Agrega la leche de coco y el caldo, cocínalo a fuego lento durante 10 a 15 minutos hasta que la salsa se espese. ¡Sírvelo!

ENSALADA DE ESPINACAS, AGUACATE Y SALMÓN

Qué necesitas

- Un filete de salmón
- Una bolsa de espinacas
- Un aguacate cortado en cubitos
- El jugo de un limón
- 60 ml de aceite de oliva
- 55 g de parmesano
- 60 g de nueces

Opcional:

- Dos cebolletas picadas
- 2 cucharaditas cilantro picado
- Salmón ahumado o al horno o
- Dos remolachas en cubitos

Cómo crearlo

1. Precalienta el horno a 220 °c y hornea el salmón durante 6-8 minutos con la piel hacia abajo. Asegúrate de cubrir el salmón con aceite de oliva y sazonar bien.
2. Lava las espinacas y córtalas en tiras pequeñas..
3. Corta el aguacate y el queso en dados, luego tritura las nueces en trozos pequeños.
4. Agrega los ingredientes que acaba de preparar juntos, incluidos los ingredientes opcionales
5. Bate el jugo de limón, el aceite de oliva con sal y pimienta.
6. Mezcla la ensalada recién creada con el aderezo para mezclar los ingredientes.

Los "Brainfoods"

Espinacas
Limón
Nueces
Salmón
Remolacha
Aceite de oliva



TOMATES RELLENOS DE VERDURAS Y CARNE

Los "Brainfoods"

Ternera

Aceite de oliva

Tomate

Qué necesitas

- 4 tomates
- 500 g de ternera picada
- 2 berenjenas
- 200 g de arroz
- 1 pimiento verde
- 120 ml de aceite de oliva
- 2 cebollas picadas
- 2 cucharadas pequeñas de perejil picado
- 1 diente de ajo
- 120 g de su queso rallado favorito
- 2 cucharadas. de menta
- 2 cucharadas. de sal y pimienta



Cómo crearlo

1. Lava las verduras y haz un corte en la parte superior de los tomates, creando una forma de tazón, retire el interior y reserve.
2. Hornea la masa a 180 °c durante 10 minutos, luego retira el papel y hornea durante otros 5 minutos.
3. Comienza a calentar el aceite a fuego medio / bajo en una sartén, mientras cocinas el arroz el tiempo especificado.
4. Pica el pimiento verde, las berenjenas y luego las cebollas mezcla con la pulpa de tomate.
5. Fríe la ternera picada durante 10 minutos antes de agregar la mezcla de vegetales picados y el arroz hervido. Sazona con perejil, menta, sal y pimienta.
6. Agrega agua (puede necesitar agregar más, ver a simple vista) y cocínalo durante una hora. Agrega ajo picado 15 minutos antes del final.
7. Precalienta el horno a 100 °c.
8. Pon los tomates en una bandeja para hornear y llénalos con los ingredientes cocidos. Coloca el queso rallado encima asegurándose de que esté completamente cubierto. Hornea durante 30-40 minutos
9. ¡Sírvelo mientras aún está caliente y disfruta!





PASTA DE BROCOLI, AJO Y SALCHICHA

Qué necesitas

- 450 g de tu pasta favorita
- 5 cucharadas. de aceite de oliva
- 450 g de salchicha italiana dulce
- 3 dientes de ajo
- 450 g de brócoli
- 1/2 cucharadita de sal

Los "Brainfoods"

- Brócoli
- Aceite de oliva

Cómo crearlo

1. En primer lugar, hierva una sartén con agua con sal y luego pon la pasta.
2. Rompe los floretes enteros del brócoli y agréguelos a la sartén de la pasta, hierva hasta que la pasta esté cocida a tu gusto.
3. Mientras tanto, calienta 1 cucharadita de aceite de oliva en una sartén, a fuego medio / alto.
4. Rompe la salchicha y cocínala hasta la salchicha se haya dorado ligeramente.
5. Corta el ajo y agrégalo a la sartén con el brócoli. Cocínalo durante dos minutos.
6. Escurre la pasta y sírvela con la salchicha y el brócoli.

23



"Mi madre hizo esta receta para mis amigos la primera vez que vinieron a mi casa. A muchos de ellos no les gustaba el brócoli antes de probar esto. Desde entonces, lo han pedido".

— Violeta Stein

JICAMA FRITA SAZONADA

Qué necesitas

- 1 jicama mediana
- 1 cucharada de aceite de aguacate
- $1/2$ cucharadita de cúrcuma
- $1/2$ cucharadita de ajo en polvo
- $1/2$ cucharadita de cebolla en polvo
- $1/2$ cucharadita de sal marina
- $1/4$ cucharadita de pimienta negra

Los "Brainfoods"

Aguacate
Cúrcuma
Aceite de oliva
Jicama

Cómo crearlo

1. Precalienta tu horno a 200 oc. Luego corta la jicama en tiras.
2. Sazona las tiras de jicama con cúrcuma, ajo en polvo, cebolla en polvo, sal y pimienta negra.
3. Transfiere a una bandeja para hornear, luego rocía con aceite de oliva.
4. Hornea por treinta minutos, antes de voltear y luego hornea durante otros 20-30 minutos hasta que se dore.
5. Sírvelo con guacamole, ketchup o mayonesa de ajo para un delicioso plato para compartir.



PASTEL DE HOJALDRE DE ESPINACAS Y SETAS

Qué necesitas

- 1 paquete de hojaldre
- 200 g de espinacas
- 1 cebolla
- 200 g de queso feta
- 50 g de queso rallado Emmental
- 200 g de champiñones
- 1 huevo
- Sal
- Pimienta negra
- Aceite de oliva

Los "Brainfoods"

- Champiñón
- Espinacas
- Aceite de oliva
- Huevo

Cómo crearlo

1. Pica las espinacas en tiras, luego lávalas y remájalas durante 5 minutos.
2. Corta los champiñones y las cebollas.
3. Fríe las cebollas a fuego medio con un poquito de aceite de oliva durante 5 minutos. Agrega los champiñones y fríe para otra par de minutos
4. Luego agrega las espinacas y cocínalas hasta que hayan reducido de tamaño. Quítalas del fuego y déjalas enfriar.
5. Una vez enfriadas, agrega los dos quesos y el huevo, batido, luego mézclalo.
6. Pon en un plato a prueba de horno, luego cúbrelo con hojaldre enrollado. Hornéalo en el horno a una temperatura de 180 °c durante 10 minutos. ¡Sírvelo!



25



La espinaca es un alimento que no comía antes de formar parte del grupo de alimentos del cerebro. Es una gran fuente de muchos nutrientes, como el folato, el hierro, el calcio y las vitaminas C y K. ¿Cómo podría no gustarme?

— MARIA RABADÁN GARCÍA HERNÁN

The background of the entire page is a repeating pattern of various kitchen items and ingredients, including knives, spoons, forks, whisks, gloves, avocados, strawberries, and bowls, all rendered in a light red outline style. A dark green rectangular box is centered on the page, containing white text.

¡CONSEJO EXTRA CEREBRAL!

Diez minutos de
caminata, o suave
ejercicio como yoga, tai
chi o qi gong
puede mejorar tu
estado de ánimo,
memoria,
y concentración.
Hacer ejercicio es
realmente importante,
¡intenta hacer un poco
todos los días!

QUICHE DE VERDURAS Y QUESO DE CABRA

Los "Brainfoods"

Brócoli
Olive
Huevos
Tomate
Calabacín

Qué necesitas

- Masa de "Brisa".
- 5 huevos
- 200 ml de crema de leche
- 180 mg de queso de cabra
- 1 tomate
- 1 calabacín mediano
- 500 g de brócoli
- Aceite de oliva
- Sal y pimienta



Cómo crearlo

1. Extiende la masa en el fondo de un molde para pasteles, luego coloca un poco de papel apto para horno encima de la masa para evitar que se eleve en el precalentamiento.
2. Hornea la masa a 180 °c durante 10 minutos, luego retira el papel y hornea durante otros 5 minutos.
3. Lava las verduras, hierva el brócoli, quitando los tallos, en agua salada durante 10 minutos.
4. Corta los tomates y corta los calabacines en cubitos.
5. Fríe los calabacines en un poco de aceite de oliva, durante unos 10 minutos, sazona con sal y pimienta negra. Luego agrega el brócoli y fríe durante otros 5 minutos.
6. En un bol bate los huevos y la nata junto con un poco de sal y pimienta.
7. Ralla la mayor parte del queso y mezcla bien agregando las verduras también. Coloca las rodajas de tomate en la parte superior.
8. Pon el resto del queso encima para decorarlo. Luego hornea durante 30 - 35 minutos a una temperatura de 190 °c.
9. Retíralo y déjalo enfriar unos minutos antes de servirlo



SALMÓN CON ANACARDOS



Cómo crearlo

1. Lava las verduras y corta la cebolla en rebanadas.
2. Coloca el salmón con la piel hacia abajo en la bandeja para hornear con las verduras y anacardos.
3. Extiende el aceite de oliva sobre el salmón y rocía un poco sobre las verduras. Sazona con sal y pimienta negra.
4. Precalienta el horno a 220 °c y hornea el salmón durante 6 minutos o hasta que esté completamente cocido.
5. ¡Sirvelo en una cama de verduras, con la cebolla y disfruta!

Qué necesitas

- 2 filetes de salmón
- Una cebolla
- 50 g de anacardos
- Aceite de oliva
- Sal
- Pimienta negra
- Ensalada de hojas verdes

Los "Brainfoods"

- Anacardos
- Salmón
- Aceite de oliva

MARÍA MARTÍNEZ JIMÉNEZ—

*Esta es la receta de mi madre, la hace a menudo.
Me encanta porque me encanta el pescado y
porque me encanta comer sano y esta receta es
REALMENTE sana!*



"WRAP" DE AGUACATE Y SALMÓN

Qué necesitas

- Un salmón ahumado
- Un aguacate
- una tortilla
- 30 ml de crema agria
- 2 huevos

Cómo crearlo

1. Unta la crema agria sobre la tortilla.
2. Corta el salmón ahumado y colócalo uniformemente sobre la tortilla.
3. Coloca el aguacate en rodajas en la envoltura.
4. Hierva un huevo a su manera favorita y coloca con las espinacas en la envoltura.

Si te sientes un poco vago, ¡ésta es una manera perfecta de disfrutar de algunos alimentos para el cerebro!

Los "Brainfoods"

- Huevos
- Salmón
- Aguacate



AGUACATES RELLENOS DE QUINOA Y JUDIAS

Qué necesitas

- 2 aguacates, sin hueso
- 120 g de quinua cocida
- 1 lata de judías pintas, escurridas y enjuagadas
- 2 cebolletas en rodajas
- 1 pimiento rojo picado
- 120 g de maíz
- 2 cucharadas. de aceite de oliva
- Jugo de 2 limas
- Sal



Los "Brainfoods"

Aguacates

Judías pintas

Cómo crearlo

1. Saca los aguacates dejando un borde pequeño.
2. Corta en dados el aguacate restante, así como, la pimienta y la cebolleta.
3. Crea la ensalada mezclando la quinua, las judías pintas, las cebolletas, los pimientos, el maíz y el aguacate. Mezcla con sal y un poco de aceite de oliva.
4. Divide uniformemente las mitades de aguacate

¡Una comida extremadamente saludable, que también es muy rápida!





BEBIDAS Y POSTRES

BATIDO DE FRUTAS DEL BOSQUE

Qué necesitas

- 500 ml de zumo de manzana
- 500 g de frutas del bosque
- Una banana
- 100 ml de yogur griego de vainilla



Los "Brainfoods"

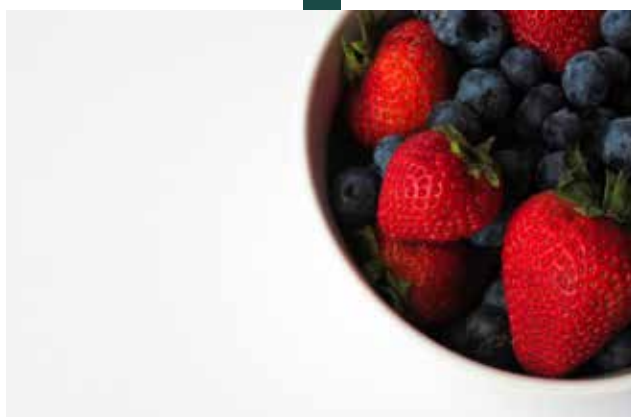


Cómo crearlo

1. Corta el plátano en rodajas.
2. Mezcla el plátano, el jugo de manzana y la mayoría de los frutos del bosque. Algunos se usarán para decorar más adelante.
3. Agrega miel y los frutos del bosque y sírvelo.
4. Remueve ligeramente para mezclar la miel un poco.



¡Refrigérate con una bebida fría y refrescante de la mañana!



INFUSIÓN DE FRUTAS

Qué necesitas

- Alrededor de siete fresas en rodajas
- Un limón en rodajas
- Agua
- Hielo
- Menta hojas (opcional)



Cómo crearlo

1. Lava la fruta para asegurarte de que esté limpia..
2. Retira los tallos de las fresas y córtalas en dos.
3. Rebana el limón y pica las hojas de menta.
4. Agregua la fruta y la menta al agua..
5. Déjalo y espera a que la fruta y la menta se fundan con el agua.

Los "Brainfoods"

Limonas

Fresas



El "Brain Food Group" —

¡Esta es una bebida simple pero refrescante para disfrutar en verano! Puedes ponerlo en una hermosa jarra de vidrio o llevarlo en tu botella de agua.





LATTE DE COCO Y CÚRCUMA

Qué necesitas

- 120 ml de café solo o expreso
- 1 cucharada de aceite de coco
- 1/4 de una cucharada de té de cúrcuma en polvo
- 120 ml de leche de coco

Cómo crearlo

1. Pon el café, el aceite de coco, la leche de coco y la cúrcuma en la licuadora o tazón.
2. Licúa o bate hasta que esté ligera y espumosa..
3. Sírvelo en un vaso o taza de té con azúcar o jarabe y a disfrutar

Los

"Brainfoods"

- Aceite de coco
- Cúrcuma

¡Una cosa más! Una opción para los que no beben café es una leche a base de nueces, ¡deliciosa!



Mi madre a veces hace este café por las mañanas, dice que sabe increíble. ¡Esperamos que te guste esta receta fácil y deliciosa!

— Hanqing Wang

PARFAIT DE YOGUR DE ARÁNDANO

Qué necesitas

- Yogurt natural
- Media taza de arándanos
- Almendras molidas
- Semillas de calabaza molidas
- Miel



Cómo crearlo

1. Espolvorea una capa de almendras y semillas de calabaza en un vaso.
2. Vierte algunos de tus yogures naturales favoritos, sin sabor o vainilla.
3. Repite estos pasos para todas las capas que desee.
4. ¡Cubre con arándanos y disfrute!



Los "Brainfoods"

Arándanos
Almendras
Semillas De Calabaza



Violeta Stein —

A veces tengo esto después de la escuela y es súper delicioso. Mi padre hace yogurt casero pero puedes usar el tipo que quieras para esta receta



MOUSSE DE AGUACATE Y CHOCOLATE

Qué necesitas

- 1 aguacate grande y maduro
- 60 g de cacao crudo en polvo
- 60 ml de leche de coco o leche de almendras
- 2 cucharaditas. stevia (u otro edulcorante natural)
- 1 cucharadita. extracto de vainilla natural

Los "Brainfoods"

Aguacate



Cómo crearlo

1. Corta el aguacate por la mitad, extrae el interior y haz puré hasta que quede suave.
2. Mezcla completamente con la leche y el cacao..
3. Agregua la stevia, extracto de vainilla.
4. Transfiere la mezcla al refrigerador, luego déjala durante, al menos, 6 horas.



Puede agregar almendras para un buen crujido o frutas del bosque para esa fruta extra



37



Elegí esta receta porque es saludable, sabrosa y fácil de hacer. Dato curioso: ¿Sabías que los aguacates son frutas, no verduras? Y también, los aguacates, junto con las guayabas, son las frutas con el mayor contenido de proteínas..

— Dr. Yolanda Requena

MORDEDURAS DE CACAO

CRUDO

Qué necesitas

- 120 g de harina de almendras
- 60 ml de jarabe de arce o miel
- 2-3 cucharadas. polvo de cacao crudo
- Una pizca de sal marina
- 1 cucharada. agua



Los "Brainfoods"

Almendras

Cómo crearlo

1. Mezcla todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una consistencia pastosa. Debe estar seco pero pegagoso. Agrega más agua o harina de almendras según sea necesario.
2. Moldéalo en bolas de tamaño de un bocado.
3. Puedes mantenerlos así o sumergirlos en diferentes ingredientes, como virutas de chocolate negro, coco o canela.
4. Disfrútalo!

TARTA DE FRUTOS ROJOS



Cómo crearlo

1. Mezcla en un tazón el yogur, la harina, el azúcar, el aceite y los huevos.
2. Mezcla lentamente algunas chispas de chocolate y algunas frambuesas o arándanos.
3. Precalienta el horno a 180 °c.
4. Coloca la masa en un molde de su elección.
5. Hornea el pastel hasta que esté dorado y déjalo enfriar después de sacarlo del horno.
6. Disfrútalo!

Qué necesitas

- 120ml de yogurt
- 360 g de harina
- 80 g de harina
- 120 g de aceite de oliva
- 3 huevos
- Chips de chocolate negro
- Frambuesas o arándanos

Los "Brainfoods"

Huevos
Frutos rojos
Chocolate oscuro



Compartí esta receta porque la hago muchas veces para comerla como refrigerio o para el desayuno a veces. A todos los que prueban esta receta les encanta. Deberías intentarlo.

— MARÍA MARTÍNEZ JIMÉNEZ



¡CONSEJO CEREBRAL EXTRA !

Dormir es una
excelente manera de
mantener sano tu
cerebro

Le ayuda a mantener las
vías en su cerebro, para
crear
recuerdos y aprendizaje

¡Se recomienda dormir
8-10 horas todos los
días!

MAGDALENAS DE CHOCOLATE NEGRO Y REMOLACHA

Qué necesitas

- Una remolacha
- 2 huevos
- 60 ml de jarabe de arce
- 80 g de azúcar moreno
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita bicarbonato de sodio
- 60 ml de aceite de coco
- 60 ml de leche de almendras
- 120 g de cacao en polvo
- 870 g de harina integral de hojaldre
- Chips de chocolate negro

Los "Brainfoods"

- Remolacha
- Huevos
- Almendras
- Chocolate Oscuro

Cómo crearlo

1. Cuece la remolacha al vapor durante 20 minutos para ablandarla.
2. Pela y haz puré agregando un poco de agua si es necesario.
3. Bate la leche de almendras, el vinagre en un tazón y dejar que cuaje.
4. Luego agrega el azúcar, el aceite, la vainilla y la remolacha. Sazona con sal y mezcla. Después espolvorea las chispas de chocolate negro.
5. Cuando la masa esté suave, viértala en bolsas y precalienta el horno a 190 °c.
6. Hornea hasta que estén doradas, déjalo enfriar después, ¡luego disfruta!



"BROWNIES" DE CHOCOLATE NEGRO Y NUECES

Cómo crearlo

1. Precalienta el horno a 160 °c.
2. Mezcla la mantequilla, el azúcar, el cacao y la sal.
3. Coloca el tazón en una cacerola con agua hirviendo, revuelve hasta que la mezcla esté suave.
4. Retira de la sartén y agrega la vainilla, luego los huevos. Añade los huevos de uno en uno y mezcla bien.
5. Luego agrega la harina combinando completamente, después de lo cual, añade las nueces removiéndolas.
6. Extiende de manera uniforme sobre una fuente para hornear forrada con papel antiadherente. Hornea durante 20-25 minutos y luego déjalo enfriar, ¡delicioso!

Qué necesitas

- 5 cucharaditas aceite de coco
- 5 cucharaditas mantequilla sin sal
- 650 g de azúcar
- 180 g de cacao en polvo
- 1/4 cucharadita sal
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla
- huevos grandes
- 120 g taza de harina para todo uso
- 160 g taza de nueces
- Chips de chocolate negro

Los "Brainfoods"

- Chocolate negro
- Nueces
- Huevos
- Aceite de coco



LECTOR DE RECETAS

Receta de Valerie Parsons

SOPA DE LENTEJA ROJA

Los "Brainfoods"

Qué necesitas

- 2 L de caldo de verduras
- 150 g de lentejas rojas
- 6 zanahorias
- 2 puerros
- Un puñado de perejil picado
- Carnes o patatas precocidas opcionales

Cómo crearlo

1. Pica las zanahorias y los puerros en trozos del mismo tamaño.
2. Calienta el caldo en una sartén grande y agrega las lentejas. Llévalo a ebullición y déjalo que las lentejas se ablanden durante unos minutos.
3. Agrega las zanahorias y los puerros a las lentejas y sazona. Lleva a ebullición, luego reduce a fuego lento y cúbrelo durante 40-45 minutos.





¡SIEMPRE ESTAMOS INVESTIGANDO!

El Grupo "Brain Food" siempre está buscando recetas nuevas y saludables para agregar a nuestro libro de recetas. Cada año, haremos cambios con nuevos y emocionantes

Necesitamos tu **nombre**, la **receta**, donde **vives**, así como cuál es la razón por la que crees que esta receta es tan buena.

Envíe la siguiente información a:
kimberly.stein@sek.es
jcsegovia@ucjc.edu





LOS "BRAIN FOODS"

REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

Dirigido por Dr. Juan Carlos Segovia, UCJC

ACEITE OLIVA

Aceite de oliva. Muy rico en polifenoles, que son poderosos antioxidantes protectores en el cerebro (Rodriguez-Casado A1. 2016). La cantidad diaria recomendada depende de la edad del niño. Por lo general, hablamos del 30% del total de calorías en la dieta, aproximadamente, pero la mayoría de las personas no están familiarizadas con este cálculo. Por lo tanto, lo más sencillo sería recomendar unos 20 o 30 gramos de aceite de oliva al día o entre 2 y 3 cucharadas, a lo largo de todo el día



ACEITE COCO

Aceite de coco. Mejora la capacidad de las neuronas cerebrales para usar energía mientras que al mismo tiempo reduce la producción de radicales libres dañinos. Proporciona grasas saturadas, un nutriente vital para la integridad y el funcionamiento de las membranas celulares del cerebro. (Swee Keong Yeap, 1 Boon Kee Beh, 2 Norlaily Mohd Ali, 3 Hamidah Mohd Yusof, 3 Wan Yong Ho, 4 Soo Peng



SALMÓN

El salmón salvaje / aceite de salmón es uno de los alimentos que pueden proporcionar más propiedades y beneficios para el cuerpo, ya que es rico en aceites esenciales Omega 3, tienen un efecto eficaz para reducir el colesterol y los triglicéridos en la sangre, además de estimular su circulación, evitando la aparición de coágulos y trombos. También tiene DHA (ácido docosahexaenoico) que es esencial para el correcto desarrollo del cerebro y la vista (Nyaradi, 2014). Una excelente fuente natural de aceite DHA omega-3. El DHA desempeña un papel fundamental

en el mantenimiento de la salud de las células cerebrales y, de hecho, ayuda a estimular el crecimiento de las células cerebrales en el centro de la memoria cerebral. (Robert P. Friedland 2003; Rathod RS1, Khaire AA1, Kale AA1 2016). Según varios estudios publicados en el American Journal of Clinical Nutrition, comer pescado regularmente también puede reducir el riesgo de demencia a medida que envejece, otra indicación de su impacto en la salud del cerebro.

FRUTAS DEL BOSQUE



Arándanos, Fresas. Las las frutas del bosque coloridas como los arándanos, cerezas, grosellas negras, frambuesas, arándanos, moras, grosellas e incluso uvas, parecen reducir el nivel de toxinas en el torrente sanguíneo, además de contener fitonutrientes y antioxidantes que mejoran el flujo sanguíneo al cerebro y mejoran las neuronas. actividad también. Potentes con antioxidantes protectores del cerebro, los arándanos también ayudan a reducir la inflamación, una piedra angular de prácticamente todos los trastornos cerebrales degeneradores (Kelly E1, Vyas P2 2017). Algunos suplementos (fresa, espinaca o arándano a 14.8, 9.1 o 18.6 g de extracto acuoso seco por kilogramo de dieta, respectivamente) se alimentaron durante 8 se-

manas a 19 meses. Fischer, 344 ratas también fueron efectivas para revertir los déficits relacionados con la edad en varios parámetros neuronales y conductuales (Joseph JA1, Shukitt-Hale B, Denisova NA, Bielinski D, Martin A, McEwen JJ 1999).

CÚRCUMA

Cúrcuma. Actúa para activar las partes de nuestro ADN que ayudan a reducir la inflamación. El importante papel de la cúrcuma en la salud del cerebro se ha descrito en textos védicos que datan de hace más de 3.000 años (Sun CY1, Qi SS, Zhou P, Cui HR, Chen SX, Dai KY 2013) (Rinwa P1 2012) (Ng TP1, Chiam PC, Lee T, Chua HC, Lim L 2006). El presente estudio demuestra la posible implicación de la señalización apoptótica (patrón morfológico que ocurre después de la muerte de un tejido en organismos vivos) mediada por la cascada oxidativa - inflamatoria en los déficits cognitivos asociados con la exposición postnatal al etanol y apunta al potencial neuroprotector de la curcumina. para mitigar el comportamiento inducido por el alcohol, déficits bioquímico y moleculares



HUEVOS

Los patrones "occidentales" y "mediterráneos" no se asociaron con escalas de desarrollo neuronal infantil. Los hallazgos actuales sugieren que una menor elección de alimentos en la edad preescolar caracterizada por alimentos ricos en grasas, sal y azúcar se asocia con puntuaciones reducidas en la capacidad verbal y cognitiva. Los huevos son ricos en colina, el precursor químico de la acetilcolina, uno de los neurotransmisores más fundamentales. Además, los huevos contienen colesterol, un componente importante de las membranas celulares del cerebro, además de servir como antioxidante protector en el cerebro. Parece que las dosis de huevo pueden ser mayores que las tres por semana recomendadas hasta ahora. (Leventakou V1, Roumeliotaki T1, Sarri K1, Koutra K1, Kampury MJ, Kyriklaki A1, Vassilaki M1, Kogevas M2, 2016)



NUECES

Nueces, almendras que son ricas en una variedad de algunos nutrientes para apoyar la salud del cerebro, incluida la vitamina E, grasas omega-3, cobre, manganeso y fibra para las bacterias en los testículos que apoyan el cerebro. Al igual que el pescado graso, las almendras tienen altos niveles de ácidos grasos omega-3 saludables para el cerebro y una gran cantidad de vitamina E. Protege el cerebro. (Sanchez-Aguadero N1,2, Garcia-Ortiz L3,4, Pati-no-Alonso MC5,6, Mora-Simon S6,7, Gomez-Mar-cos MA3,8, Alonso-Dominguez R3, Sanchez-Salga-do B3, Recio-Rodriguez JI3 2016) (Chung YC1, Park CH, Kwon HK, Park YM, Kim YS,



Doo JK, Shin DH, Jung ES, Oh MR 2012) (Dias VV1, Brissos S, Frey BN, Andreazza AC, Cardoso C 2009) (Tupe RP1 2009). Las nueces contienen una buena cantidad de hierro y también proporcionan oxígeno al cerebro, esto aumenta su estado de alerta mental y también la capacidad de retener información. Se recomienda un mínimo de una onza de nueces al día para una salud cerebral óptima. Dado que los frutos secos son ricos en grasas y calorías no saturadas, parecería una receta perfecta para un rendimiento cognitivo mucho mejor.



ESPÁRRAGOS

Espárragos, ricos en fibra prebiótica para ayudar a las bacterias intestinales saludables para el cerebro. El espárrago tiene un alto contenido de nutrientes antiinflamatorios y ácido fólico. (Lei L1, 2, Chen Y2, 3, Ou L4, Xu Y5 2017) (Sui Z1, Qi C, Huang Y, Ma S, Wang X, Le G 2017) (Salemme A1, Togna AR2, Mastrofrancesco A3, Cammisotto V2, Ottaviani M3, Bianco A4 2016



KALE

La suplementación con zinc y los alimentos ricos en zinc son efectivos para mejorar el rendimiento cognitivo y el umbral de reconocimiento de sal de las adolescentes. (Tupe RP1 2009). Todos nuestros datos indican los efectos beneficiosos de la suplementación con vitamina B12, omega-3 ácidos grasos durante dos generaciones en el desarrollo y la función del cerebro. (Rathod RS1, Khaire AA1, Kale AA1 2015). Esta revisión describe literatura reciente sobre los beneficios para la salud de frutas y verduras seleccionadas. Es importante destacar que, dado que algunos fitoquímicos regulan los mismos genes y vías dirigidas a los medicamentos, las dietas ricas en frutas y

vegetales en combinación con terapias médicas se consideran nuevos enfoques de tratamiento. Por lo tanto, los fitoquímicos en frutas y verduras podrían ser una herramienta prometedora para la prevención y/o mejora de una amplia gama de enfermedades. (Rodríguez-Casado A1.2016). Una gran verdura baja en carbohidratos que es rica en vitaminas C, K y A, además de potasio y hierro.



BRÓCOLI

Alto contenido de sulfurofano, un químico que ayuda en la desintoxicación, la reducción de la inflamación y el control de los radicales libres dañinos. (Leila Khalaj, 1, * Sara Chavoshi Nejad, 2 Marzieh Mohammadi, 2 Sadaf Sarraf Zadeh, 2 Marieh Hossein Pour, 2 Ghorbangol Ashabi, 2 Fariba Khodagholi, 2 y Abolhassan Ahmadiani 2 2013) (Rodríguez-Casado A1.2016). Un estudio a largo plazo realizado por la Facultad de Medicina de Harvard reveló que el brócoli, la coliflor, la col, las coles de Bruselas y el bok choy tuvieron el efecto más positivo en la retención de la memoria, lo que significa que es más probable que lo ayuden a alcanzar mejores calificaciones. Comer estas verduras crudas es la mejor manera de obtener el beneficio nutricional óptimo, ya que cocinar a menudo cocina los nutrientes que su cuerpo y su cerebro más necesitan.



AGUACATE

Alto contenido de grasas monoinsaturadas para proteger las células cerebrales. Se ha demostrado que el aceite de aguacate ayuda a mantener niveles saludables de presión arterial. (Omar Ortiz-Ávila, 1 Mauricio Esquivel-Martínez, 2 Berenice Eridani Olmos-Oriz ba, 2 Alfredo Saavedra-Molina, 1 Alain R., Rodríguez Orozco 3 2015)



CHOCOLATE NEGRO

Dark Chocolate. Like red wine, rich in polyphenols (Nehlig 2013) (Camandola S1, Plick N1, Mattson MP2 n.d.). Estos ingresan al cerebro e inducen una estimulación general de la perfusión cerebral. También causan angiogénesis, neurogénesis y cambios en la morfología de las neuronas, principalmente regiones involucradas en el aprendizaje y la memoria. El chocolate también induce algunos efectos positivos en el estado de ánimo y a menudo se consume.



ESPINACAS

Rico en antioxidantes protectores del cerebro junto con vitamina K, ácido fólico, luteína. (Bondonno CP1, Downey LA, Croft KD, Scholey A, Stough C, Yang X, Considine MJ, Ward NC, Puddey IB, Swinny E, Mubarak A 2014) (Joseph JA1, Shukitt-Hale B, Denisova NA, Bielinski D, Martin A, McEwen JJ 1999) (Rodríguez-Casado A1.2016) (Schiffer et al.2013). La espinaca, al igual que otras verduras, tiene un alto contenido de nitrato, lo que mejora la función endotelial, reduce la presión arterial y también el costo de oxígeno del ejercicio submáximo y aumenta la perfusión regional en el cerebro. Wightman EL1 2015)



REMOLACHA

Las dosis individuales de nitratos diarios pueden modular el flujo sanguíneo a una tarea y, potencialmente, aumenta el rendimiento cognitivo y sugiere un posible mecanismo en el que el consumo de verduras puede beneficiar los efectos sobre la función cerebral, sin embargo, en otros trabajos, este suplemento de nitrato aumenta el rendimiento de largo ejercicio a largo plazo, aunque no mejora el rendimiento cognitivo después de la fatiga. (Thompson C1, Vanhatalo A1, Jell H1, Fulford J2, Carter J3, Nyman L3, Bailey SJ1 2016) (Thompson C1, Wylie LJ, Fulford J, Kelly J, Black MI, McDonagh ST, Jeukendrup AE, Van-hatalo A 2015) (Kennedy DO5. 2015).



APIO

Los resultados mostraron que ambas dosis de 30 mg / kg • d L-NBP y 10 mg / kg • d L-NBP de L-NBP (extracto de semilla de *Apium graveolens* Linn, apio chino) aumentaron significativamente la capacidad de memoria y BDNF / TrkB / PI3K / AKT Expresión del hipocampo en ratones. Los resultados sugeridos de que el tratamiento con L-NBP puede revertir el deterioro de la memoria en ratones transgénicos APP / PS1 y BDNF / TrkB / PI3K / AKT, pueden estar involucrados en este proceso. (Xiang J1, Pan J2, Chen F1, Zheng L1, Chen Y1, Zhang S1 2014).



CARNE Y PESCADO

La creatina se encuentra dentro de la carne y el pescado y la aplicación de la creatina en los estudios de salud y enfermedad ha sido impulsada recientemente con resultados alentadores en los estudios de privación del sueño y rendimiento cognitivo. (Twycross-Lewis et al.2016). La suplementación dietética con monohidrato de creatina aumenta la creatina neuronal, aumenta la excitabilidad del corticomotor y previene la disminución de la atención que ocurre durante la deficiencia severa de oxígeno (Turner CE1, Byblow WD2 2015).



LENTILS, BEANS AND PEAS

Las legumbres, como ciertos mariscos, como los mejillones o los berberechos, las tripas como el hígado o la carne roja (esta última con una vez por semana es suficiente) son ricas en hierro. El hierro, como no se mencionó anteriormente, es bueno para el cerebro porque nos ayuda a mejorar la atención, la memoria y el rendimiento cognitivo, ya que mejora las comunicaciones. Aunque PUFA Fe y n-3 de cadena larga (AGPICL n-3) se han asociado con el rendimiento cognitivo, la evidencia no es concluyente en niños en edad escolar bien alimentados. (Sørensen LB1, Damsgaard CT1, Dalskov SM1, Petersen RA1, Egelund N2, Dyssegaard CB2, Stark KD3, Andersen R4, Tetens I4, Astrup A1, Michaelsen KF1 2015) (Rabin BM1, Poulouse SM2, Carrihill-Knoll KL1, Ramirez F2 DF2, Heroux N1 2015).



PIPAS DE CALABAZA

Semillas de calabaza. Una rica fuente de zinc, un mineral que juega un papel importante en la memoria y las funciones cerebrales. (Black 1998, Ramírez Zea 2009)



CÍTRICOS

El consumo de jugo de cítricos, rico en flavanona en cantidades comúnmente consumidas, puede mejorar drásticamente el flujo sanguíneo al cerebro en adultos jóvenes sanos. El consumo cotidiano de jugo de naranja 100% rico en flavanona durante 8 semanas es beneficioso para la función cognitiva en adultos mayores sanos. (Lamport DJ1, Pal D1, Macready AL2, Barbosa-Boucas S1, Fletcher JM3, Williams CM1, Spencer JP2 2016) (Kean RJ1, Lamport DJ1, Dodd GF1, Freeman JE1, Williams CM1, Ellis JA1, Butler LT1 2015) (Alharbi MH1, Lamport DJ2, Dodd GF3, Saunders C4, Harkness L4, Butter LT3 2016)



JICAMA

Una de las mejores fuentes de fibra prebiótica. La jícama, también conocida como ñame mexicano, es rica en vitamina B6, ácido fólico y vitamina E. El presente estudio ha ilustrado, por primera vez, los efectos inhibitorios agudos del jugo de raíz de frijol y el jugo de guayaba sobre la agregación de plaquetas ex vivo inducida por colágeno en sujetos sanos. Se ha demostrado que el nitrato en la dieta subyace al efecto del jugo de raíz de frijol, pero no al del jugo de guayaba. Después de la ingestión de jugo de raíz de frijol, el nitrato sistémico aparentemente se convierte en nitrito y luego en NO, lo que puede atenuar las respuestas plaquetarias a la estimulación de colágeno. Los beneficios cardiovasculares de los jugos de la raíz de ñame y la guayaba son notables en términos del enfoque de promoción de la salud cardiovascular (Thaptimthong T1, Kasemsuk T1, Sibmooh N1 n.d.).



RECETAS

"BRAIN FOOD"

*GRACIAS POR
LEERLO*

REFERENCIAS

- 4, C.L.L.V.S.K.G.V.C.V.F.E.K.A.G.A.K.M. 3, 2016. Early life determinants of dietary patterns in preschool children: Rhea mother-child cohort, Crete, Greece. *Eur J Clin Nutr.* 2016 Jan;70(1):60-5. doi: 10.1038/ejcn.2015.93. Epub 2015 Jun 17.
- rbi MH1, Lamport DJ2, Dodd GF3, Saunders C4, Harkness L4, Butler LT3, S.J., 2016. Flavonoid-rich orange juice is associated with acute improvements in cognitive function in healthy middle-aged males. *Eur J Nutr.* 2016 Sep;55(6):2021-9. doi: 10.1007/s00394-015-1016-9. Epub 2015 Aug 18.
- Andrew M. Jones Dietary Nitrate Supplementation and Exercise Performance. Sport and Health Sciences, College of Life and Environmental Sciences, University of Exeter, St. Luke's Campus, Exeter, EX1 2LU UK, 2014
- Barr SI1, DiFrancesco L2, F.V. 3rd3., Breakfast consumption is positively associated with nutrient adequacy in Canadian children and adolescents. *Br J Nutr.* 2014 Oct 28;112(8):1373-83. doi: 10.1017/S0007114514002190. Epub 2014 Sep 8.
- Black, M.M., 1998. Zinc deficiency and child development^{1,2,3} Maureen M Black Author information. *Am J Clin Nutr.* Author manuscript; available in PMC 2011 Jul 18. Published in final edited form as: *Am J Clin Nutr.* 1998 Aug; 68(2 Suppl): 464S-469S. PMID: PMC3137936 NIHMSID: NIHMS307459.
- Bondonno CP1, Downey LA, Croft KD, Scholey A, Stough C, Yang X, Considine MJ, Ward NC, Puddey IB, Swinney E, Mubarak A, H.J., 2014. The acute effect of flavonoid-rich apples and nitrate-rich spinach on cognitive performance and mood in healthy men and women. *Food Funct.* 2014 May;5(5):849-58. doi: 10.1039/c3fo60590f.
- Bourre JM. The role of nutritional factors on the structure and function of the brain: an update on dietary requirements]. *Rev Neurol (Paris).* 2004 Sep;160(8-9):767-92.
- Bourre JM . Effects of nutrients (in food) on the structure and function of the nervous system: update on dietary requirements for brain. Part 1: micronutrients. *J Nutr Health Aging.* 2006 Sep-Oct;10(5):377-85.
- Camandola S1, Plick N1, Mattson MP2, 3., Impact of Coffee and Cacao Purine Metabolites on Neuroplasticity and Neurodegenerative Disease. *Neurochem Res.* 2018 Feb 8. doi: 10.1007/s11064-018-2492-0. [Epub ahead of print], 2018.
- Chung YC1, Park CH, Kwon HK, Park YM, Kim YS, Doo JK, Shin DH, Jung ES, Oh MR, C.S., 2012. Improved cognitive performance following supplementation with a mixed-grain diet in high school students: a randomized controlled trial. *Nutrition.* 2012 Feb;28(2):165-72. doi: 10.1016/j.nut.2011.05.017.
- Dias VV1, Brissos S, Frey BN, Andrezza AC, Cardoso C, K.F., 2009. Cognitive function and serum levels of brain-derived neurotrophic factor in patients with bipolar disorder. *Bipolar Disord.* 2009 Sep;11(6):663-71. doi: 10.1111/j.1399-5618.2009.00733.x.
- Farr SA1, Price TO, Dominguez LJ, Motisi A, Saiano F, Niehoff ML, Morley JE, Banks WA, Ercal N, B.M., Extra virgin olive oil improves learning and memory in SAMP8 mice. *J Alzheimers Dis.* 2012;28(1):81-92. doi: 10.3233/JAD-2011-110662.
- Hoyland A1, Dye L, L.C., 2009. A systematic review of the effect of breakfast on the cognitive performance of children and adolescents. *Nutr Res Rev. D, ec;22(2):2.*
- Joseph JA1, Shukitt-Hale B, Denisova NA, Bielinski D, Martin A, McEwen JJ, B.P., 1999. Reversals of age-related declines in neuronal signal transduction, cognitive, and motor behavioral deficits with blueberry, spinach, or strawberry dietary supplementation. *J Neurosci.* 1999 Sep 15;19(18):8114-21.
- Kean RJ1, Lamport DJ1, Dodd GF1, Freeman JE1, Williams CM1, Ellis JA1, Butler LT1, S.J., 2015. Chronic consumption of flavanone-rich orange juice is associated with cognitive benefits: an 8-wk, randomized, double-blind, placebo-controlled trial in healthy older adults. *Am J Clin Nutr.* 2015 Mar;101(3):506-14. doi: 10.3945/ajcn.114.088518. Epub 2015 Jan 14.
- Kelly E1, Vyas P2, W.J., 2017. Biochemical Properties and Neuroprotective Effects of Compounds in Various Species of Berries. *Molecules.* 2017 Dec 22;23(1). pii: E26. doi: 10.3390/molecules23010026. 10.1152/ajpregu.00406.2012.
- Kelly J1, Fulford J, Vanhatalo A, Blackwell JR, French O, Bailey SJ, Gilchrist M, Winyard PG, Jones AM. Effects of short-term dietary nitrate supplementation on blood pressure, O₂ uptake kinetics, and muscle and cognitive function in older adults. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol.* 2013 Jan 15;304(2):R73 83. doi:
- Kennedy DO5., H.-R.C.W.E.T.K.B.J.W.P.F.J.J.A., 2015. <3. Dietary nitrate modulates cerebral blood flow parameters and cognitive performance in humans: A double-blind, placebo-controlled, crossover investi... - PubMed - NCBI.pdf>.
- Kesse-Guyot E1, Assmann KE, Andreeva VA, Ferry M, Hercberg S, Galan P; SU.VI.MAX 2 Grupo de Investigación. Colaboradores. Consumo de productos lácteos y funcionamiento cognitivo: hallazgos del estudio SU.VI.MAX 2. *J Nutr Health Envejecimiento.* 2016 Feb; 20 (2): 128 - 37. Doi: 10.1007 / s12603-015-0593-x.
- Lamport DJ1, Pal D1, Macready AL2, Barbosa-Boucas S1, Fletcher JM3, Williams CM1, Spencer JP2, B.L., 2016. The effects of flavanone-rich citrus juice on cognitive function and cerebral blood flow: an acute, randomised, placebo-controlled cross-over trial in healthy, young adults. *Br J Nutr.* 2016 Dec;116(12):2160-2168. doi: 10.1017/S000711451600430X. Epub 2017 Jan 16.
- Lei L1, 2, Chen Y2, 3, Ou L4, Xu Y5, Y.X., 2017. Aqueous root extract of *Asparagus cochinchinensis* (Lour.) Merr. Has antioxidant activity in D-galactose-induced aging mice. *BMC Complement Altern Med.* 2017 Sep 25;17(1):469. doi: 10.1186/s12906-017-1975-x.
- Leila Khalaj, 1,* Sara Chavoshi Nejad, 2 Marzieh Mohammadi, 2 Sadaf Sarraf Zadeh, 2 Marieh Hossein Pour, 2 Ghorbangol Ashabi, 2 Fariba Khodaghali, 2 and Abolhassan Ahmadiani 2, 3, 2013. Assessing Competence of Broccoli Consumption on Inflammatory and Antioxidant Pathways in Restraint-Induced Models: Estimation in Rat Hippocampus and Prefrontal Cortex. *Biomed Res Int.* 2013; 2013: 590379.
- Leventakou V1, Roumeliotaki T1, Sarri K1, Koutra K1, Kampouri M1, Kyriklaki A1, Vassilaki M1, Kogevinas M2, C.L., 2016. Dietary patterns in early

REFERENCIAS

- childhood and child cognitive and psychomotor development: the Rhea mother-child cohort study in Crete. *Br J Nutr.* 2016 Apr;115(8):1431-7. doi: 10.1017/S0007114516000246. Epub 2016 Feb 18.
- Nakagawa T, Nehlig, A., 2013. The neuroprotective effects of cocoa flavanol and its influence on cognitive performance. *Br J Clin Pharmacol.* 2013 Mar; 75(3): 716–727.
 - Ng TP1, Chiam PC, Lee T, Chua HC, Lim L, K.E., 2006. Curry consumption and cognitive function in the elderly. *Am J Epidemiol.* 2006 Nov 1;164(9):898-906. Epub 2006 Jul 26.
 - Nicholl, A., et al. (2014). "Higher breakfast glycaemic load is associated with increased metabolic syndrome risk, including lower HDL-cholesterol concentrations and increased TAG concentrations, in adolescent girls." *British Journal of Nutrition* 112(12): 1974-1983.
 - Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(March), 97. doi:10.3389/fnhum.2013.00097.
 - Nyaradi, A., Li, J., Hickling, S., Foster, J., & Oddy, W. H. (2013). The role of nutrition in children's. <http://rainestudy.production1.claritycommunications.com.au/research-findings/highlights/nutrition> Página 6 de 10 neurocognitive development, from pregnancy through childhood. *Frontiers in Human Neuroscience*, 7(March), 97. doi:10.3389/fnhum.2013.00097.
 - Nyaradi, Anett, Jonathan K Foster, Siobhan Hickling, Jianghong Li, Gina L Ambrosini, Angela Jacques, and Wendy H Oddy. 2014. "Prospective Associations between Dietary Patterns and Cognitive Performance during Adolescence." *Journal of Child Psychology and Psychiatry, and Allied Disciplines* 55 (9) (September): 1017–24. doi:10.1111/jcpp.12209.
 - Nyaradi A , Li J , Foster JK , Hickling S , Jacques A , O'Sullivan TA , Oddy WH . Good-quality diet in the early years may have a positive effect on academic achievement. *Acta Paediatr.* 2016 May;105(5):e209-18. doi: 10.1111/apa.13324. Epub 2016 Feb 1.
 - Omar Ortiz-Avila, 1 Mauricio Esquivel-Martínez, 2 Berenice Eridani Olmos-Orizaba, 2 Alfredo Saavedra-Molina, 1 Alain R. Rodríguez-Orozco, 3, * and Christian Cortés-Rojo 1, 2015. Avocado Oil Improves Mitochondrial Function and Decreases Oxidative Stress in Brain of Diabetic Rats. *J Diabetes Res.* 2015; 2015: 485759.
 - O'Sullivan, Therese A, Gina L Ambrosini, Trevor A Mori, Lawrie J Beilin, and Wendy H Oddy. 2011. "Omega-3 Index Correlates with Healthier Food Consumption in Adolescents and with Reduced Cardiovascular Disease Risk Factors in Adolescent Boys." *Lipids* 46 (1) (January): 59-67. doi:10.1007/s11745-010-3499-8.
 - Park KY1, Jeong JK, Lee YE, D.J. 3rd., 2014. Health benefits of kimchi (Korean fermented vegetables) as a probiotic food. *J Med Food.* 2014 Jan;17(1):6-20. doi: 10.1089/jmf.2013.3083.
 - Patra JK1, Das G1, Paramithiotis S2, S.H., Kimchi and Other Widely Consumed Traditional Fermented Foods of Korea: A Review. *Front Microbiol.* 2016 Sep 28;7:1493. eCollection 2016.
 - Rabin BM1, Poulouse SM2, Carrihill-Knoll KL1, Ramirez F2, Bielinski DF2, Heroux N1, S.-H.B., 2015. Acute Effects of Exposure to (56)Fe and (16)O Particles on Learning and Memory. *Radiat Res.* 2015 Aug;184(2):143-50. Epub 2015 Jul 24.
 - Ramirez-Zea, A.M.D. author and M., 2009. Role of zinc in maternal and child mental health1,2,3,4 .2008.26692C PMID: PMC2714398. *Am J Clin Nutr.* 2009 Mar; 89(3): 940S–945S. Published online 2009 Jan 28. doi: 10.3945/ajcn.
 - Rathod RS1, Khaire AA1, Kale AA1, J.S., 2015. Beneficial effects of omega-3 fatty acids and vitamin B12 supplementation on brain docosahexaenoic acid, brain derived neurotrophic factor, and cognitive performance in the second-generation Wistar rats. *Biofactors.* 2015 Jul-Aug;41(4):261-72. doi: 10.1002/biof.1222. Epub 2015 Aug 7.
 - Rathod RS1, Khaire AA1, Kale AA1, J.S., 2016. Effect of vitamin B12 and omega-3 fatty acid supplementation on brain neurotrophins and cognition in rats: A multigeneration study. *Biochimie.* 2016 Sep-Oct;128-129:201-8. doi: 10.1016/j.biochi.2016.08.009. Epub 2016 Aug 26.
 - Rinwa P1, K.A., 2012. Piperine potentiates the protective effects of curcumin against chronic unpredictable stress-induced cognitive impairment and oxidative damage in mice. *Brain Res.* 2012 Dec 7;1488:38-50. doi: 10.1016/j.brainres.2012.10.002. Epub 2012 Oct 23.
 - Robert P. Friedland, M., 2003. No Title. *Archives of Neurology*, July 1.
 - Rodríguez-Casado A1., 2016. The Health Potential of Fruits and Vegetables Phytochemicals: Notable Examples. *Crit Rev Food Sci Nutr.* 2016 May 18;56(7):1097-107. doi: 10.1080/10408398.2012.755149.
 - Salemm A1, Togna AR2, Mastrofrancesco A3, Cammisotto V2, Ottaviani M3, Bianco A4, V.A., 2016. Anti-inflammatory effects and antioxidant activity of dihydroasparagusic acid in lipopolysaccharide-activated microglial cells. *Brain Res Bull.* 2016 Jan;120:151-8. doi: 10.1016/j.brainresbull.2015.11.014. Epub 2015 Nov 22.
 - Sanchez-Aguadero N1,2, Garcia-Ortiz L3,4, Patino-Alonso MC5,6, Mora-Simon S6,7, Gomez-Marcos MA3,8, Alonso-Dominguez R3, Sanchez-Salgado B3, Recio-Rodriguez J3, 9., 2016. Postprandial effect of breakfast glycaemic index on vascular function, glycaemic control and cognitive performance (BGI study): study protocol for a randomised crossover trial. *Trials.* 2016 Oct 24;17(1):516.
 - Saunders TJ , Gray CE , Poitras VJ , Chaput JP , Janssen I , Katzmarzyk PT , Olds T , Connor Gorber S ,Kho ME , Sampson M , Tremblay MS , Carson V . Combinations of physical activity, sedentary behaviour and sleep: relationships with health indicators in school-aged children and youth. *Appl Physiol Nutr Metab.* 2016 Jun;41(6 Suppl 3):S283-93. doi: 10.1139/apnm-2015-0626.
 - Schiffer, T.A. et al., 2013. Effects of dietary inorganic nitrate on static and dynamic breath-holding in humans. *Respiratory Physiology and Neurobiology*, 185(2).
 - Sørensen LB1, Damsgaard CT1, Dalskov SM1, Petersen RA1, Egelund N2, Dyssegaard CB2, Stark KD3, Andersen R4, Tetens I4, Astrup A1, Mi-

- chaelsen KF1, L.L., 2015. Diet-induced changes in iron and n-3 fatty acid status and associations with cognitive performance in 8-11-year-old Danish children: secondary analyses of the Optimal Well-Being, Development and Health for Danish Children through a Healthy New Nordic Diet. *Br J Nutr*. 2015 Nov 28;114(10):1623-37. doi: 10.1017/S0007114515003323. Epub 2015 Sep 11.
- Sui Z1, Qi C, Huang Y, Ma S, Wang X, Le G, S.J., 2017. Aqueous extracts from asparagus stems prevent memory impairments in scopolamine-treated mice. *Food Funct*. 2017 Apr 19;8(4):1460-1467. doi: 10.1039/c7fo00028f.
 - Sun CY1, Qi SS, Zhou P, Cui HR, Chen SX, Dai KY, T.M., 2013. Neurobiological and pharmacological validity of curcumin in ameliorating memory performance of senescence-accelerated mice. *Pharmacol Biochem Behav*. 2013 Apr;105:76-82. doi: 10.1016/j.pbb.2013.02.002. Epub 2013 Feb 8.
 - SWEE KEONG YEAP, 1 BOON KEE BEH, 2 NORLAILY MOHD ALI, 3 HAMIDAH MOHD YUSOF, 3 WAN YONG HO, 4 SOO PENG KOH, 5 NOOR-JAHAN BANU ALITHEEN, 3 and KAMARIAH LONG5, 2015. Antistress and antioxidant effects of virgin coconut oil in vivo. *Exp Ther Med*. 2015 Jan; 9(1): 39–42.
 - Thapimthong T1, Kasemsuk T1, Sibmoo N1, U.S., Platelet inhibitory effects of juices from *Pachyrhizus erosus* L. root and *Psidium guajava* L. fruit: a randomized controlled trial in healthy volunteers. *BMC Complement Altern Med*. 2016 Aug 3;16:269. doi: 10.1186/s12906-016-1255-1.
 - Thompson C1, Vanhatalo A1, Jell H1, Fulford J2, Carter J3, Nyman L3, Bailey SJ1, J.A., 2016. Dietary nitrate supplementation improves sprint and high-intensity intermittent running performance. *Nitric Oxide*. 2016 Dec 30;61:55-61. doi: 10.1016/j.niox.2016.10.006. Epub 2016 Oct 21.
 - Thompson C1, Wylie LJ, Fulford J, Kelly J, Black MI, McDonagh ST, Jeukendrup AE, Vanhatalo A, J.A., 2015. Dietary nitrate improves sprint performance and cognitive function during prolonged intermittent exercise. *Eur J Appl Physiol*. 2015 Sep;115(9):1825-34. doi: 10.1007/s00421-015-3166-0. Epub 2015 Apr 7.
 - Thompson KG1, Turner L2, Prichard J2, Dodd F2, Kennedy DO2, Haskell C2, Blackwell JR3, Jones AM3. Influencia de la suplementación dietética de nitrato en las respuestas fisiológicas y cognitivas al ejercicio incremental del ciclo. *Respir Physiol Neurobiol*. 2014 Mar 1; 193: 11-20. Doi: 10.1016/j.resp.2013.12.015. Epub 2013 Dec 31.
 - Tiwari V1, C.K., 2012. Attenuation of oxidative stress, neuroinflammation, and apoptosis by curcumin prevents cognitive deficits in rats postnatally exposed to ethanol. *Psychopharmacology (Berl)*. 2012 Dec;224(4):519-35. doi: 10.1007/s00213-012-2779-9. Epub 2012 Jul 13.
 - Tupe RP1, C.S., 2009. Zinc supplementation improved cognitive performance and taste acuity in Indian adolescent girls. *J Am Coll Nutr*. 2009 Aug;28(4):388-96.
 - Turner CE1, Byblow WD2, G.N., 2015. Creatine supplementation enhances corticomotor excitability and cognitive performance during oxygen deprivation. *J Neurosci*. 2015 Jan 28;35(4):1773-80. doi: 10.1523/JNEUROSCI.3113-14.2015.
 - Twycross-Lewis, R. et al., 2016. The effects of creatine supplementation on thermoregulation and physical (cognitive) performance: a review and future prospects. *Amino Acids*, 48(8), pp.1843–1855. Available at: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27085634>.
 - Xiang J1, Pan J2, Chen F1, Zheng L1, Chen Y1, Zhang S1, F.W., 2014. L-3-n-butylphthalide improves cognitive impairment of APP/PS1 mice by BDNF/TrkB/PI3K/AKT pathway. *Int J Clin Exp Med*. 2014 Jul 15;7(7):1706-13. eCollection 2014.
 - Wightman EL1, Haskell-Ramsay CF1, Thompson KG2, Blackwell JR3, Winyard PG4, Forster J1, Jones AM3, Kennedy DO5. El nitrato dietético modula los parámetros del flujo sanguíneo cerebral y el rendimiento cognitivo en los seres humanos: una investigación doble ciego, controlada con placebo y cruzada. *Physiol Behav*. 2015 31 de mayo; 149: 149-158. Doi: 10.1016/j.physbeh.2015.05.035. [Epub delante de impresión]
 - Lauren Aloise, May 27 (2018), Ajo Blanco Recipe – Chilled Almond Soup, Spanish Sabores, date viewed 05/12/2019, <https://spanishsabores.com/2018/05/27/ajo-blanco-recipe-chilled-almond-soup/>.
 - <https://www.barebiology.com/blogs/news/turmeric-and-coconut-salmon-curry-recipe>
 - <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/best-cocoa-brownies-108346>
 - <https://www.eatingbirdfood.com/baked-jicama-fries/>
 - <https://myrootsmyrambles.com/dandelion-greens-pesto/>
 - <http://www.thewholesomefork.com/2016/03/29/turmeric-roasted-garbanzo-beans/>
 - <https://www.epicurious.com/recipes/food/views/best-cocoa-brownies-108346>
 - <https://www.driftlessorganics.com/roasted-beet-spinach-salad-with-goat-cheese-pepitas-lime-cilantro-vinaigrette/>
 - <https://dailyburn.com/life/recipes/fruit-infused-water-recipes/>
 - <https://www.bbcgoodfood.com/recipes/1564648/lentil-soup>

Todas las fotos están tomadas personalmente o de sitios de fotos libres de derechos

Un especial agradecimiento a Kieran Fitzgerald, que colaboró en el diseño de este libro! - Brain Food Group - kdesign.1998@gmail.com



El proyecto Brain Food tiene como objetivo dar a conocer la importancia de la nutrición, específicamente cómo la nutrición puede apoyar la salud y el aprendizaje del cerebro. Compartimos lo que aprendemos a través de videos informativos, presentaciones en eventos y lecciones a estudiantes de primaria. Ahora, a través de este libro de recetas, esperamos promover el consumo de los alimentos que han demostrado tener un efecto positivo en el cerebro y el aprendizaje.

Nos gustaría agradecer a todos los que nos ayudaron con este proyecto. Gracias a Stephen Heppell y a los investigadores de la UCJC, Dr. Juan Carlos Segovia y Dr. Farid Mokhtar Noriega por la investigación científica y la revisión de la literatura. Gracias a Catergest, que acordó agregar 'alimentos con cerebro' en nuestros almuerzos diarios y especialmente para la nueva barra de ensaladas. Agradecemos a todos nuestros maestros en sexto y séptimo grado que continúan apoyándonos y nos permiten reunirnos semanalmente para continuar el importante trabajo en este proyecto. Y finalmente, nos gustaría agradecer especialmente a Kieran Fitzgerald por ayudarnos a diseñar el libro de recetas.

BRAIN FOOD GROUP 2020

