

Extensión

Enero de 2018 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web
extension.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.
**Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.**

Conectando la salud mental con la nutrición

Shelby Rundell-Le, Agente de 4-H Youth Development/Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Gunnison

Todos lo hemos oído antes, usted necesita comer para energizar su cuerpo; o el bien-conocido “usted es lo que come”. La nutrición tiene un papel importante en su salud física, pero ¿sabía que también existe una conexión con su salud mental? Aunque la relación pudiera no ser clara, la mayoría de nosotros acepta que nuestra claridad mental y emocional están de alguna manera conectadas por cuánto y qué ponemos en nuestros cuerpos. En caso de que usted no recuerde a mamá decir, “la comida es la mejor medicina”, usted necesita comer bien para funcionar bien.



GOOD
FOOD = GOOD
MOOD

Cómo impacta la comida nuestra salud mental

Nuestros cerebros trabajan constantemente, ellos se encargan de nuestros pensamientos, movimiento, respiración, latidos cardiacos y sentidos. Aun cuando dormimos, nuestros cerebros están trabajando 24/7. Debido a que nuestros cerebros trabajan interminablemente, ellos necesitan una cantidad continua de combustible. Este combustible proviene de los alimentos que consumimos y el contenido de ese combustible puede impactar el cerebro. Simplemente dicho, lo que comemos afecta directamente nuestro cerebro y nuestro humor.

A semejanza de un auto caro, nuestros cerebros funcionan mejor cuando ellos reciben combustibles de alto grado. Las comidas de alto grado contienen muchas vitaminas, minerales y antioxidantes que alimentan el cerebro y lo protegen contra el estrés. También como los autos, nuestros cerebros se pueden dañar si nosotros comemos alimentos de baja calidad. Por ejemplo, las dietas altas en azúcares refinados pueden ser dañinas para el cerebro y, al mismo tiempo, dañan el regulador de insulina de nuestro cuerpo, lo que promueve inflamación.



El no consumir suficientes alimentos tales como verduras, frutas, pescado, granos enteros, etc., puede hacer que no se obtengan suficientes nutrientes, antioxidantes y fibras, lo cual puede debilitar nuestro sistema inmunológico, cambiar nuestra bacteria estomacal y otros aspectos de la salud física y mental.

Si queremos que nuestros cuerpos y mentes se desempeñen de la mejor manera, necesitamos comer buenos alimentos. Así, ¿cuáles alimentos deberíamos evitar y cuáles apoyan nuestra salud? Trate de comer alimentos de manera balanceada que suplan proteínas, carbohidratos, grasas, enzimas, etc. que el tejido cerebral necesita para funcionar.

Alimentos que debemos consumir más:

- Nueces, semillas

- Frutas, verduras
- Granos enteros, frijoles, leguminosas
- Pescado, pollo, carnes rojas de poca grasa, huevos
- Grasas saludables, tales como los de oliva o aguacate

Alimentos que debemos consumir menos:

- Alimentos de alta concentración de grasas saturadas, tales como mantequilla, queso, chorizo y pastelillos
- Alimentos con azúcares añadidos, tales como sodas, dulces, productos de pastelería o mermeladas
- Alimentos con carbohidratos refinados, tales como pasta blanca, pan blanco, galletas y galletas saladas

Alimentos a evitar:

- Alimentos procesados que contengan grasas trans, como alimentos cocinados pre-empacados y manteca

Hablemos

Hable con los niños acerca de la conexión entre los buenos alimentos y el buen humor. De hecho, corte la primera imagen y las palabras relacionadas a ella incluidos en este artículo y póngalos en la puerta de su refrigerador o en la puerta de su alacena. Recuérdeles a los niños elegir y llevar con ellos bocadillos saludables cuando ellos vayan a tener un día ocupado. Como familia trate de comer una dieta más limpia y densa de nutrientes por varias semanas, eliminando la mayoría de los alimentos procesados y azúcares refinados. Note los efectos en la energía y el humor de usted y miembros familiares, y luego hablen acerca de esto.

Consejos para el éxito:

- No se salte las comidas: provéale a su cuerpo y cerebro una cantidad continua de combustible, coma consistentemente durante el día para ayudar a prevenir las subidas o bajadas de azúcar.
- Coma buenos bocadillos: mantenga alta su energía teniendo a la mano bocadillos saludables. Trate de tener en su bolsa nueces, fruta entera o seca.
- Busque el balance: su cerebro necesita un suministro saludable de macronutrientes; proteína, carbohidratos y grasas para realizar sus más importantes trabajos.
- No haga demasiada dieta: Usted debe comer para estar saludable y ser activo, no para caber en un par de jeans. Este método puede ser peligroso para su cuerpo.

Receta para la salud:

Sabroso salmón con limón y eneldo

Ingredientes:

- Papel aluminio
- 2 filetes de salmón de cuatro-onzas
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 diente de ajo, picado
- 1 cucharada de eneldo fresco
- 1 cucharadita de pimienta con limón
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)

Indicaciones:

1. Precaliente el horno a 232° C (450° F), rocíe dos hojas de papel aluminio con aceite en aerosol para cocinar.
2. Coloque los filetes de salmón en una hoja de aluminio.
3. Mezcle el aceite de oliva, jugo de limón y ajo picado en un tazón pequeño y póngalos sobre los filetes.
4. Espolvoree el eneldo fresco, pimienta de limón y sal (opcional) sobre los filetes



5. Cubra los filetes con la segunda hoja de aluminio y doble las orillas de las dos hojas juntas.
6. Coloque el paquete en una hoja para hornear en el horno por 15 minutos.
7. Retire el paquete del horno y enfríe por 5 minutos antes de abrir.
8. Sirva y disfrute con verduras de la temporada, ensalada verde o granos enteros.

Fuente de la receta: CSU Kendall Anderson Nutrition Center