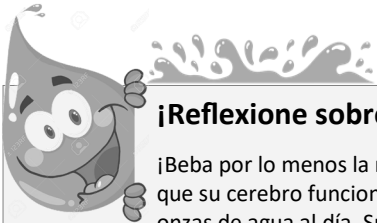


Atun Cremoso

- 1/4 cebolla picada finamente
- 1 diente de ajo, finamente picado
- 1 paq queso crema (yo usé Philadelphia de chipotle)
- 2 latas de atún (o una de atún y una de salmón)
- 1/2 cdta finas hierbas secas
- 1/2 cuch aceite de oliva
- Sal y pimienta

1. Calienta el aceite de oliva en un sartén hondo y agrega la cebolla, revolviendo.
2. Cuando transparente, agrega el ajo y revuelve por 1 min.
3. Drena las latas y cuando esté dorado el ajo y la cebolla, agrega el atún al sartén.
4. Agrega las hierbas y revuelve.
5. Agrega el queso crema en trozos y revuelve hasta que tengas una pasta.
6. Prueba y si hace falta, agrega sal y pimienta al gusto.
7. Revuelve y deja calentar por 30 seg.



¡Reflexione sobre lo que bebe!

¡Beba por lo menos la mitad de su peso en onzas de agua todos los días para que su cerebro funcione adecuadamente! Si usted pesa 150 libras, beba 75 onzas de agua al día. Su cerebro está compuesto de agua en un 85 %.

Si no bebe suficiente agua, puede experimentar problemas de concentración, deterioro de la memoria, fatiga cerebral, lagunas mentales, dolores de cabeza, problemas para dormir, ira, depresión y otras dificultades. Beba esta cantidad de agua aparte de otras bebidas. El café, los té que contienen cafeína, las gaseosas y el alcohol deshidratan su cuerpo y cerebro.

Sources:

- www.drbrewerpregnancydiet.com/id36.html
- www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm6333a2.htm?s_cid=mm6333a2_w,
- www.theguardian.com/science/2011/feb/07/diet-children-iq,
- www.wilder.org
- www.health.harvard.edu/blog/nutritional-psychiatry-your-brain-on-food-201511168626
- gofolic.wordpress.com/2010/05/25/foodie-tuesday-en-espanol/
- www.quakeroats.com/espanol
- <http://gabhousewife.blogspot.com/2011/09/deli-cheesy-tuna.html>



OKTjustice.org
media@OKTjustice.org
616-206-3641

Política alimentaria para la Justicia alimentaria: N.º 12

Justicia alimentaria y activos para el cerebro

Febrero 2017



Al considerar el intelecto, la inteligencia, el cociente intelectual o la salud mental, nosotros pocas veces relacionamos esto con los alimentos. Sin embargo, existe una conexión fuerte y muy distinta, desde el vientre hasta los alimentos que preparamos para nuestros adultos mayores. Debido a que es más probable que las personas de color no tengan acceso a los alimentos que desarrollan cerebros saludables y mantienen las mentes en buen estado, los niveles de inteligencia y la salud mental son otra faceta de la justicia alimentaria. OKT se refiere a esto como la falta de acceso por “apartheid de alimentos.”

Debido a que las toxinas ambientales influyen en la reducción del intelecto y contribuyen a la enfermedad mental, estos son aspectos de una charla más extensa sobre justicia ambiental.

En el vientre

Los estudios han demostrado que las madres embarazadas deben comer entre 80 y 100 gramos de proteína como parte de una dieta bien balanceada para garantizar que los bebés estén saludables. Esa dieta bien balanceada incluye alimentos ricos en calcio, grasas saludables, frutas y vegetales frescos y granos 100 % integrales. La alimentación estadounidense estándar no satisfará este requisito. La comida chatarra, la comida rápida y los alimentos preparados que prevalecen en la mayoría de los vecindarios con bajos ingresos, son aún peores. El desarrollo del cerebro saludable depende especialmente de las proteínas. Las tasas de mortalidad infantil se duplican para los bebés de raza negra en

comparación con los bebés de raza blanca o hispanos. (Los nativos americanos tienen una tasa ligeramente mayor que los blancos o hispanos). Mientras que el estrés por el racismo representa una gran parte en estas cifras, la desnutrición durante el embarazo es un factor importante, especialmente cuando los bebés que nacen a término tienen poco peso.

Lactancia materna... o el biberón

La lactancia materna es el mejor alimento para los bebés. Entre sus muchos beneficios, la leche materna aumenta la inteligencia del bebé. Cuando el CDC investigó porqué menos mujeres de raza negra amamantaron en comparación con las mujeres blancas o hispanas, ellos encontraron que los hospitales que atendieron a las mujeres negras durante el parto, no fomentaban ni apoyaban tanto la lactancia materna. Además, las mujeres que viven en pobreza, que tienen uno o más trabajos con salarios bajos, probablemente no puedan sacarse la leche cuando estén lejos de sus bebés. Debido a que las madres que amamantan deben continuar con la misma dieta saludable que comieron durante el embarazo, la falta de acceso a los alimentos saludables continúa siendo una barrera para que los bebés alcancen su potencial de inteligencia completo después de su nacimiento.

Gran parte del cerebro humano crece durante el embarazo y durante los primeros tres años de vida. La comida con alto contenido de grasa, azúcar y alimentos procesados que se ingiere durante los primeros tres años de vida, reducen permanentemente el cociente intelectual de los niños. Wilder Research reporta que “... la nutrición afecta las destrezas de pensamiento, comportamiento y salud de los estudiantes. Todos estos son factores que influyen en el rendimiento académico. La investigación sugiere que los alimentos con alto contenido de grasas trans y grasas

saturadas pueden afectar negativamente el aprendizaje y la memoria, las deficiencias nutricionales a temprana edad pueden afectar el desarrollo cognitivo de los niños en edad escolar y el acceso a la nutrición mejora los niveles de conocimiento, concentración y energía de los estudiantes.”

Los bebés pueden crecer exclusivamente con leche materna durante el primer año de vida. Agregar alimentos sólidos antes de los seis meses de edad puede provocar obesidad, alergias, asma y dificultades digestivas. La lactancia materna hasta la edad de tres años o más es común en muchas culturas y puede ayudar al crecimiento del cerebro saludable. Sea cual sea la edad de destete de los bebés, es importante que los padres introduzcan una dieta saludable con la cadena alimentaria. Los alimentos comerciales para bebés (aprendimos a creer que son buenos) no satisfacen estas necesidades. Las madres que elijan alimentar a sus bebés con la fórmula deben comparar las etiquetas de las fórmulas entre sí para asegurarse de elegir la opción más saludable, y no solo escoger una marca por el costo o por el mensaje publicitario.

Para niños en edad escolar

La investigación también ha establecido un vínculo entre la nutrición y el comportamiento. “El acceso a la nutrición, particularmente el desayuno, puede mejorar el bienestar psicosocial de un estudiante, disminuir las agresiones y suspensiones escolares, así como reducir los problemas de disciplina”

Los estudios de Harvard coinciden en esto. “Los alimentos con alto contenido de azúcares refinadas... son dañinos para el cerebro. Además de empeorar la regulación de insulina de su cuerpo, estos también promueven la inflamación y el estrés oxidativo. Varios estudios han encontrado una correlación entre una dieta con alto contenido de azúcares refinadas y la función cerebral deficiente, e incluso un empeoramiento de los síntomas de trastornos emocionales, tal como depresión.”

Para adultos

“Los alimentos son como un compuesto farmacéutico que afecta al cerebro”, dice el experto en correlación entre los alimentos y el cerebro de UCLA, Fernando Gómez-Pinilla. Él informa que la comida chatarra y la comida rápida afectan negativamente la sinapsis del cerebro. Esto puede provocar la pérdida de la función cognitiva (pérdida de memoria, lagunas mentales, demencia) y enfermedad mental (depresión, esquizofrenia, trastorno del déficit de atención y trastorno bipolar). Gomez-Pinilla va incluso más allá y afirma que la “Evidencia indica que lo que usted come puede afectar las moléculas del cerebro y las sinapsis de sus nietos”.

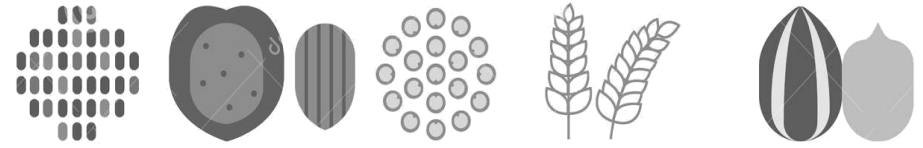
En otras palabras, cuando un sistema de alimentación injusto no permite que una generación tenga acceso a la cadena de alimentos saludables, sus hijos y nietos están en mayor riesgo de tener una función cognitiva reducida y enfermedad mental.

Nuestros adultos mayores, olvido y olvidado

El apartheid de alimentos afecta a nuestros adultos mayores indudablemente. Cuando es muy difícil preparar las comidas, la solución fácil son la comida chatarra y los alimentos preparados. Los ingresos fijos pueden ocasionar que se elijan las opciones menos nutritivas que estén disponibles. Los alimentos que brindan las instituciones benéficas, a los cuales tienen acceso los adultos mayores, principalmente son comidas altamente procesadas y productos procesados. Algunas están avanzando al ofrecer a los adultos mayores comidas más saludables, por ejemplo Meals on Wheels, pero lo que se necesita es un sistema de alimentación que logre que la cadena de alimentos esté accesible para todos, sin importar sus ingresos, edad ni vecindario.

Solo la Justicia alimentaria puede garantizar los activos para el cerebro.

Cuando todas las personas tengan acceso a la cadena de alimentos saludables, desde que nazcan hasta que se mueran, solo así podrán alcanzar sus potenciales en intelecto y salud mental.



Recetas!

Overnight Oats de Arándanos Azules

- 1 taza de rolled oats
- 1 taza de leche baja en grasa
- ¼ taza de low-fat yogurt
- ¼ taza de arándanos azules
- 1 melón cantaloupe, guardar ¼ de taza para la receta
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharada de semillas de linaza
- 1 cucharada de miel

Sacar la pulpa al melón y separar ¼ de taza. Guardar el resto en el refrigerador. Añadir Quaker® Oats, leche y el yogurt Müller® al melón vaciado. Poner una capa de arándanos azules y una capa de melón. Cubrir con canela, semillas de linaza y un chorrito de miel. ¡Colocar en el refrigerador y disfrutarlo a la mañana siguiente o en unas horas!

Guacamole

- 5 aguacates maduros
- 1 tomate grande cortado en cuadritos
- 1 mitad de cebolla picado
- 3 dientes de ajo picado fino
- 1-2 jalapeños sin semillas
- 1/2 ramo de cilantro, troceado
- 3 limones
- sal y pimienta al gusto

Abra los aguacates y quitele la semilla (guarde dos o tres semillas). Ralle la cascara con un cuchillo, cortando la masa del aguacate en cuadritos. Después saquelo con una cuchara. Maje el aguacate y haga una pasta suave pero no muy molida. Pique la cebolla, el tomate, jalepeño, el ajo y el cilantro (no tan fino, un poco grueso) y agréguelos a la mezcla. Añade el jugo de limón. Mezcle todo. Pruebe el guacamole y agregue sal y pimienta al gusto. Finalmente ponga una o dos semillas de aguacate en la mezcla para evitar que se oxide.

Mezcla fácil de frutos secos para el cerebro

- 1 taza de almendras
- ¼ de taza de pepitas
- 1/3 de taza de uvas pasas
- ¼ de taza de semillas de girasol

