MASSACHUSETTS Alzheimer's Disease Research Center

DIETA CEREBRAL SALUDABLE PORCIONES RECOMENDADAS

Granos integrales - 3 porciones al día

Una porción es igual a 1 rebanada o ½ taza de cualquiera de los alimentos siguientes: pan negro o integral, pasta integral, quinoa silvestre, arroz integral, avena, bulgur, cebada, farro, cereal integral.

Verduras de hoja verde - al menos 1 porción al día

Una porción es igual a ½ taza de alimento cocido o una taza de alimento crudo de cualquiera de los siguientes alimentos: espinacas, acelgas, col rizada, berza, hojas de mostaza, hojas de nabo, hojas de diente de león, rúcula, escarola, hojas de parra, lechuga romana.

Otras verduras - al menos 1 porción al día

Una porción es igual a ½ taza de alimento cocido o una taza de alimento crudo de cualquiera de los siguientes elementos: espárragos, pimientos morrones, brócoli, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, coliflor, berenjena, judías verdes, champiñones, cebollas, quimbombó, guisantes, calabaza, batatas, tomates/salsa de tomate.

Pescado - al menos 1 porción a la semana

Una porción es igual a 3-5 onzas de cualquiera de los siguiente pescados: salmón, atún, bacalao, mahi mahi, tilapia, fletan.

Aves de corral - al menos 2 porciones a la semana

Una porción es igual a 3-5 onzas de cualquiera de los siguientes alimentos: carnes blancas y pollo o pavo sin piel.

Aceite de oliva virgen extra - 1 porción al día

Una porción es igual a 2 cucharadas.

Frutos secos - 5 onzas a la semana

Una porción es igual a 1 onza de cualquiera de los siguientes: cacahuetes, almendras, nueces, anacardos, pistachos, mantequilla de nueces.

Frutas - al menos 5 porciones a la semana

Una porción es igual a ½ taza de cualquiera de las siguientes frutas: arándanos, fresas, frambuesas, zarzamoras.

Legumbres - 3 porciones a la semana

Una porción es igual a ½ taza de cualquiera de las siguientes legumbres: frijoles negros, frijoles pintos, frijoles canelina, garbanzos, frijoles rojos, frijoles blancos, frijoles rojos/blancos, frijoles de lima, lentejas, tofu, humus, edamame, yogur de soja.

Keating L. BWH CCI Nutrition Core 2016