

# Dieta MIND

combina aspectos de dos tipos de dieta, la Mediterránea y la Dash.



**Fleni**

Neurología  
Neurocirugía  
Rehabilitación

Se ha demostrado que la implementación de este patrón de dieta y estilo de vida puede reducir eficazmente los factores de riesgo cardiovasculares, el riesgo de padecer demencias como la enfermedad de Alzheimer y una desaceleración del deterioro cognitivo.

Esta dieta se basa en un creciente número de investigaciones y publicaciones científicas, que demuestran su gran mecanismo en la neuroprotección, fundamental para desarrollar y mantener la salud cerebral.



## La dieta MIND propone:



### ALIMENTOS QUE SE DEBEN INCORPORAR

Vegetales de hoja verde  
Verduras variadas  
Frutos secos y Frutos rojos  
Legumbres  
Granos enteros integrales  
Pescados azules y Aves  
Aceite de Oliva extra virgen



### ALIMENTOS QUE DEBEN LIMITARSE

Carnes rojas y procesadas  
Mantecas  
Quesos enteros  
Alimentos fritos  
Tortas y dulces

## Consejo práctico - 1

- Incorporar pescado al menos **1 porción por semana**
- Asegurar las verduras de hoja verde **diariamente**
- Planificar **2 porciones de aves por semana**

## Consejo práctico - 2

- Incorporar aceite de oliva extra virgen, como aderezo
- Frutos rojos **diariamente**
- Granos enteros **diariamente**
- Legumbres **diariamente**

## Consejo práctico - 3

- Asegurar la hidratación



**Fleni**

Neurología  
Neurocirugía  
Rehabilitación

 (011) 5777 3200

 [neuronutricion@fleni.org.ar](mailto:neuronutricion@fleni.org.ar)

[www.fleni.org.ar](http://www.fleni.org.ar)

Seguinos en

