



<https://www.rush.edu/news/diet-may-help-prevent-alzheimers>

## La Dieta de la MENTE

### Coma Varias Veces al Día

El aceite de oliva debe ser su aceite principal  
Granos Enteros: tres porciones al día

### Coma Todos los Días

Vegetales de hoja verde: una ensalada diaria  
Otros vegetales: una porción al día

Bayas (íresas, írambuesas, arándanos, etc.): dos + porciones a la semana,

Nueces: una porción diaria, preferible que sea nuez de nogal  
Vino rojo o jugo de uva oscuro: un vaso de 5 oz por día

### Coma Cada Semana

Legumbres: 3 - 4 porciones por semana  
Aves de corral: al menos 2 porciones por semana  
Pez: una o más porciones por semana

### Evite Comer Cada Día

Mantequilla: coma no más de una cucharada de mantequilla al día y nunca coma margarina

### Evite Comer Lo Más Posible

Pasteles y dulces: menos de 5 porciones a la semana  
Carne roja: menos de 4 porciones a la semana  
Queso: una porción o menos por semana  
Comita frita o comida rápida: menos de una porción por semana

Para más información póngase en contacto con el ADRC de Stanford al:

En línea: <http://med.stanford.edu/adrc.html>

Correo electrónico: [adrcstanford@stanford.edu](mailto:adrcstanford@stanford.edu)

Teléfono: 650 721-2409