



PLANIFICAR CON ANTICIPACIÓN PARA OPTIMIZAR LA SALUD COGNITIVA

Invertir en el bienestar es importante. No importa la edad; nunca es muy temprano ni muy tarde para priorizar los hábitos saludables para ti y tu familia. Acciones, como las siguientes, pueden ser clave para ayudar a mejorar la capacidad de pensar con claridad, aprender y recordar a medida que envejecemos ¹.



**Comer alimentos
saludables**



**Controlar la
presión arterial alta**



**Mantener activos el
cuerpo y la mente**



**Mantener
vínculos sociales**



**Gestionar
el estrés**



A UNA VIDA SALUDABLE SE LLEGA BAILANDO

Actúa con proactividad para cuidar tu salud cognitiva: dedica tiempo de forma regular a hacer ejercicio y comer bocadillos nutritivos. La ciencia explica por qué debes darle este giro a tu vida y a la de tu familia.

- Ciertas investigaciones estudian cómo el ejercicio puede afectar las áreas del cerebro que controlan la memoria y las capacidades de planificar y organizar, entre otras². Tocar música y hacerlo con alguien más puede ser divertido y motivador. Por ejemplo, un estudio observacional de 57 latinos sugiere que **la participación de personas mayores latinas en bailes latinos o clases en español sobre la salud, puede mejorar su memoria a largo plazo y su capacidad cognitiva en general** ^{3,*}.

*Al igual que en todas las investigaciones, es importante recordar que las conclusiones de un único estudio no se pueden generalizar a todas las poblaciones.

- ▶ Planifica bocadillos con aguacate para sumar color, sabor y nutrientes apetecibles a cada bocado. **Algunos datos rápidos:**
- Las dietas ricas en potasio ayudan a balancear algunos de los efectos perjudiciales del sodio en la presión arterial. **Un tercio de un aguacate aporta el 6 % del potasio que necesitamos consumir por día.**
- La fibra alimenticia de las frutas, como parte de una dieta saludable en general, ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y puede disminuir el riesgo de padecer de enfermedades cardiovasculares. **Los aguacates son una buena fuente de fibra.**
- Nuevas investigaciones indican que la luteína puede tener un papel importante en favorecer la salud cognitiva y ocular. **Un tercio de un aguacate tiene 136 mcg de luteína.**

▶ De hecho, en un **estudio** clínico con 40 adultos mayores y saludables, los investigadores descubrieron que las personas que consumieron un aguacate por día durante seis meses tuvieron niveles de luteína más altos en la sangre y en los ojos, en comparación con los niveles que tenían al comienzo del estudio. Las personas que consumieron aguacate también mejoraron su capacidad cognitiva, según se determinó al observar una mejora en el funcionamiento de la memoria operativa. Además, experimentaron un aumento en la densidad óptica del pigmento macular, y a su vez también mejoraron su memoria operativa y su eficiencia al enfrentarse a un problema. La investigación, financiada por el Centro de Nutrición del Aguacate, propone que la intervención nutricional con aguacates para mejorar la luteína neural puede ser una estrategia dietética útil para la salud cognitiva^{4,*}.

*Al igual que en todas las investigaciones, es importante recordar que las conclusiones de un único estudio no se pueden generalizar a todas las poblaciones.

IDEAS DELICIOSAS CON AGUACATE FRESCO

Cocina, horneas o come bocadillos con aguacate para sumar grasas buenas, fibra, y vitaminas y minerales esenciales a cualquier tipo de platillo.



Bolillo tradicional abierto con aguacate y queso cottage 



Batido de aguacate y sandía con chile y limón verde 

Encuentra más recetas con aguacate que ofrecen beneficios para la salud en todas las etapas de la vida en LoveOneToday.com

References:

- ¹Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU.
- ²Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés), Enfermedad de Alzheimer y envejecimiento saludable.
- ³Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU., Los bailes latinos y las clases sobre salud regulares pueden mejorar la capacidad cognitiva de latinos adultos maduros o de la tercera edad (2017).
- ⁴El consumo de aguacate aumenta la densidad de pigmento macular en adultos maduros: ensayo controlado aleatorizado. **Consultado en LoveOneToday.com/cognition**



PLANNING AHEAD TO OPTIMIZE COGNITIVE HEALTH

Investing in wellness is important. No matter the age, it is never too early or too late to prioritize healthy living for yourself and family. Action steps like these may be key to helping improve the ability to think clearly, learn and remember as we age.¹



**Eat Healthy
Foods**



**Manage High
Blood Pressure**



**Keep Your Mind
and Body Active**



**Stay Connected
Socially**



Manage Stress



CHA CHA YOUR WAY TO HEALTHY LIVING

Be proactive about cognitive health by regularly setting aside time for exercise and nutritious snacking. Science supports why you should give this a whirl for yourself and family.

- Research is exploring how exercise may impact the areas of the brain that control memory and skills such as planning and organizing.² Playing music and including a partner can be fun and motivating. One observational study of 57 Latinos, for example, suggests that ***engaging older Latinos in Latin dance or health classes in Spanish, can influence long-term memory and may impact overall cognition.***^{3,*}

*As with all research, conclusions from a single study cannot be generalized to all populations.

► Plan snacks with avocado to add appetizing color, flavor, and nutrients to every bite. **Here are some fast facts:**

- Diets higher in potassium help to offset some of sodium's harmful effects on blood pressure. ***One third of an avocado provides 6% of the daily potassium needs.***
- Dietary fiber from fruit, as part of an overall healthy diet, helps reduce blood cholesterol levels and may lower the risk of heart disease. ***Avocados are a good source of fiber.***
- Emerging research shows lutein may be important to optimizing cognitive and eye health. ***There is 136mcg of lutein in one-third of an avocado.***

► In fact, a clinical **study** of 40 healthy, older adults, researchers found that ***people who consumed one avocado per day for six months had higher blood and eye lutein levels*** compared to when they started the study. The avocado group also had improvements in cognition as measured by improvement in working memory. Additionally, as macular pigment density increased, working memory and efficiency of approaching a problem also improved. The research, funded by the Avocado Nutrition Center, suggests a dietary intervention with avocados to increase neural lutein may be a useful dietary strategy for cognitive health.^{4,*}

*As with all research, conclusions from a single study cannot be generalized to all populations.

DELICIOUS FRESH AVOCADO INSPIRATIONS

Snack, cook, or bake with avocado to add good fats, fiber, and essential vitamins and minerals to any meal.



Open-faced Traditional Bolillo with Avocado and Cottage Cheese [🔗](#)



Avocado and Watermelon Chile Lime Spiced Smoothie [🔗](#)

MORE AVOCADO RECIPES OFFERING HEALTH BENEFITS FOR ALL LIFE STAGES AT [LOVEONETODAY.COM](https://loveonetoday.com)

References:

¹ U.S. Department of Health and Human Services

² Centers for Disease Control, Alzheimer's Disease and Healthy Aging

³ U.S. National Library of Medicine, Regular Latin Dancing and Health Education may Improve Cognition of Late Middle-Aged and Older Latinos (2017)

⁴ Avocado Consumption Increases Macular Pigment Density in Older Adults: A Randomized, Controlled Trial
Access at [LoveOneToday.com/cognition](https://loveonetoday.com/cognition)