

Todo sobre los “superalimentos”



¿Realidad o moda? ¿Cómo se utilizan?

KALE

Tiene un alto contenido en agua, fibra, minerales y vitaminas.

Según la OCU, presenta sulfofaranos (parecen tener efectos antiinflamatorios) y boro (recomendable para prevenir la pérdida de estrógenos durante la menopausia)



MACA

Es una raíz proveniente de Perú, a la que se le atribuyen propiedades energizantes, antidepresivas, anticancerígenas y afrodisíacas.

ALOE VERA

Es una planta rica en minerales, vitaminas hidrosolubles, aminoácidos y glucomano. Se le atribuyen múltiples propiedades como adelgazante, reguladora del azúcar en sangre y antidepresivo.



JENGIBRE

Se utiliza ampliamente para tratar náuseas y vómitos y es un gran antioxidante, antiinflamatorio y analgésico.

CACAO

Mejora el estado de ánimo y tiene un gran poder antioxidante.

Rico en fibra, vitaminas y minerales, además es eficaz frente a la pérdida de memoria asociada a la edad.



AÇAI

Contiene muchos nutrientes, en especial antioxidantes. Es ideal para deportistas, personas con altos niveles de estrés o que estén realizando dietas de adelgazamiento (por su poder saciante).

QUINOA

Se trata de un “pseudocereal” rico sobre todo en proteínas, pero también en vitaminas, hierro, fósforo y calcio, y muy pobre en grasas.



ESPIRULINA

Al ser rica en clorofila es útil como detoxificadora de la sangre. Las Naciones Unidas la reconocen por su elevado valor nutricional para combatir la anemia y la malnutrición.

CHÍA

Aporta importantes cantidades de ácidos grasos Omega 3, antioxidantes, calcio, fibra y proteínas.



CHLORELLA

Este alga es útil para reforzar el sistema inmunitario y mejorar los procesos digestivos.