

mediQuo enseña todo sobre los 'superalimentos'

Los superalimentos no son ninguna novedad. De hecho, han existido desde hace mucho tiempo, incluso se tiene constancia de muchos pueblos indígenas que los utilizaban para sanar cuerpo y mente. Sin embargo, en los últimos años, se han puesto en boca de nutricionistas, chefs, bloggers y todo tipo de personas preocupadas por la salud

Pero, exactamente, qué son 'superalimentos', son realmente una fuente de sanación o salud. La Dra. Sònia Cibrián, nutricionista de mediQuo, el chat médico 24/7 que ya utilizan miles de españoles, explica para qué sirven, sus propiedades y cómo utilizarlos.

"No hay una definición clara, pero se suele utilizar este término para referirse a alimentos interesantes nutricionalmente hablando, muy ricos en vitaminas, minerales o antioxidantes a los que se atribuyen propiedades (no siempre reales) curativas o de mejora de la salud", afirma la Dra. Cibrián. "Además, tienen en común que la mayoría de ellos son alimentos 'exóticos' y poco conocidos, que además son fruto de potentes campañas de marketing".

Lo más importante, es recordar que no hay ningún alimento que por sí solo 'cure' o 'evite enfermedades', y por supuesto, nunca se debe compensar una dieta deficiente con la ingesta masiva de estos alimentos. La base de una buena alimentación ha de ser variada, equilibrada, y basada en alimentos frescos y de temporada. No obstante, acompañar una dieta saludable con estos 'superalimentos', conociendo sus propiedades y sabiendo para qué sirven, siempre aportará beneficios. A continuación, la Dra. Sònia Cibrián habla de algunos de los 'superalimentos' que están más de moda:

Maca: Es una raíz proveniente de Perú, a la que se le atribuyen propiedades energizantes, antidepresivas, anticancerígenas y afrodisíacas, entre otras. Es rica en aminoácidos, minerales (calcio, potasio, fósforo, magnesio, hierro, manganeso o zinc) y vitaminas. Se puede consumir en forma de polvo deshidratado o en cápsulas, así como en bebidas energéticas, cocer con agua o leche y mezclar con otros alimentos.

Kale: Se trata de una planta de la familia Brassica oleracea, la misma que la coliflor, la col, el repollo o el brócoli. Sus hojas verdes son muy carnosas y en cocina es muy versátil. Su forma más habitual de consumo es en forma de zumo, aunque también se puede incluir en ensaladas o cocinada con otras verduras. Tiene un alto contenido en agua, fibra, minerales (hierro, calcio etc.) y vitaminas. Según la OCU, además presenta glucosinatos (cuyo efecto preventivo del cáncer de próstata se está investigando), sulfofaranos (parecen tener efectos antiinflamatorios) y boro (recomendable para prevenir la pérdida de estrógenos durante la menopausia).

Cacao: Tradicionalmente se ha dicho que mejora el estado de ánimo y que tiene un gran poder antioxidante. Rico en fibra, vitaminas y minerales, además es eficaz frente a la pérdida de memoria asociada a la edad. Según datos de la OCU, a los polifenoles del cacao se les atribuye el aumento de

bacterias beneficiosas para la flora intestinal, así como la disminución de aquellas que favorecen el desarrollo de la obesidad y enfermedades cardiovasculares (aunque no está reconocido por la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria).

Aloe vera: Se trata de una planta rica en minerales, vitaminas hidrosolubles, aminoácidos y glucomano, a la que se le atribuyen múltiples propiedades como adelgazante, reguladora del azúcar en sangre y antidepresivo. También se dice que combate el Alzheimer, el glaucoma, el estreñimiento o las varices. Estas propiedades se derivan del gel que se extrae directamente de sus hojas.

Açai: Es una fruta que procede de una palmera de Brasil. Contiene muchos nutrientes, en especial antioxidantes. Sus bayas tienen un alto contenido en grasa (muy similar al del aceite de oliva o aguacate), así como en proteína, vitamina A y minerales. Por ello es ideal para deportistas, personas con altos niveles de estrés o que estén realizando dietas de adelgazamiento (por su poder saciante).

Jengibre: Se trata de una raíz de sabor picante muy característico, con un alto valor culinario, especialmente como condimento y aromatizante. Se utiliza ampliamente para tratar náuseas y vómitos y es un gran antioxidante, antiinflamatorio y analgésico. Por si eso fuera poco, ayuda a reducir los niveles de colesterol y tiene propiedades adelgazantes y afrodisiacas.

Espirulina: Es una cianobacteria muy nutritiva, con elevado contenido en proteína, minerales y vitaminas. Además, es rica en triptófano y contiene todos los aminoácidos esenciales. Al ser rica en clorofila es útil como detoxificadora de la sangre y su elevado valor nutricional la ha convertido en un superalimento reconocido por las Naciones Unidas para combatir la anemia y la malnutrición. Incluso la NASA suplementa a sus astronautas con este alimento. Entre sus propiedades destaca su eficacia contra trastornos como la obesidad, la artritis, las úlceras intestinales, la hipertensión o las infecciones, además de tener capacidad para prevenir la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y otros problemas crónicos. Se consume en polvo y se puede añadir a cualquier alimento.

Quinoa: Se trata de un "pseudocereal" rico sobre todo en proteínas, pero también en vitaminas, hierro, fósforo y calcio, y muy pobre en grasas. "Es importante tener en cuenta que el hierro de origen vegetal se absorbe con dificultad, y es necesario combinarlo con alimentos ricos en vitamina C (como el zumo de limón)", recuerda la doctora.

Chia: Son las semillas de una hierba con el mismo nombre, que se pueden utilizar de muchas maneras. Aporta importantes cantidades de ácidos grasos Omega 3, antioxidantes, calcio, fibra y proteínas, aunque estas cantidades son equiparables a las que se pueden obtener de los frutos secos, el aceite de oliva o el pescado azul.

Chlorella: Este alga es el alimento que contiene mayor cantidad de clorofila, además de poseer elevadas cantidades de proteínas, vitaminas (A, B2 y B3) y minerales como hierro, magnesio y zinc. Es útil para reforzar el sistema inmunitario y mejorar los procesos digestivos.

Datos de contacto:

Redacción

Nota de prensa publicada en: [Madrid](#)

Categorías: [Nacional](#) [Medicina](#) [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Sociedad](#) [Dispositivos móviles](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>