Publicado en Madrid el 26/02/2019

# [mediQuo enseña todo sobre los 'superalimentos'](http://www.notasdeprensa.es)

## 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, blogueros y todo tipo de personas preocupadas por la salud

 Pero, exactamente, qué son and #39;superalimentos and #39;, 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 and #39;cure and #39; o and #39;evite enfermedades and #39;, 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 and #39;superalimentos and #39;, conociendo sus propiedades y sabiendo para qué sirven, siempre aportará beneficios. A continuación, la Dra. Sònia Cibrián habla de algunos de los and #39;superalimentos and #39; 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 and #39;pseudocereal and #39; 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: [https://www.notasdeprensa.es/mediquo-ensena-todo-sobre-los-superalimentos\_1](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Nacional Medicina Nutrición Gastronomía Sociedad Dispositivos móviles



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)