

Superalimentos: cómo alimentar el camino hacia una salud mejorada

Boletín Mensual Junio de 2013



Su alimentación es la clave para la forma en que se siente, piensa y vive. Su elección de alimentos afecta su bienestar diario y para toda la vida. Es ahí donde intervienen los superalimentos.

Se considera que los superalimentos están entre los mejores alimentos para la salud. Muchos expertos dicen que los superalimentos pueden ser útiles para prevenir y demorar el proceso de envejecimiento. Además a menudo tienen pocas calorías y muchos nutrientes.

Algunos de los superalimentos son¹...

Hay muchos superalimentos, pero a continuación mencionamos algunos que aparecen en casi todas las listas:

- **Batatas.** Una batata (incluso la cáscara) puede brindarle más fibras que una taza de avena. Además este vegetal delicioso contiene betacaroteno que ayuda a fortalecer su sistema inmunológico y a reducir el riesgo de padecer ciertos tipos de cáncer en hombres y mujeres. (Nota: también se puede encontrar betacaroteno en el zapallo, la zanahoria, el melón, el brócoli, la col rizada y los vegetales de color verde oscuro y naranja).
- **Arándanos.** Son ricos en antioxidantes² y están entre los alimentos que mejor combaten las enfermedades.
- **Salmón.** Es rico en ácidos grasos omega 3 que le ayudan a mantener el corazón saludable y demoran los signos de envejecimiento.
- **Aguacates.** Si bien son ricos en grasas, los aguacates también tienen cerca de 20 nutrientes esenciales.

- **Té verde.** Rico en antioxidantes, puede ayudar a reducir el cáncer de estómago y esófago.
- **Aceitunas y aceite de oliva.** Pueden ayudar a reducir el riesgo de derrame cerebral en casi un 40%.³ También contribuyen a bajar la presión arterial y el colesterol.
- **Nueces.** Son ricas en antioxidantes, vitamina E y ácidos grasos omega 3, lo cual ayuda a tener un corazón saludable.
- **Chocolate amargo.** Esta delicia contribuye a bajar la presión arterial y el colesterol. ¡Un punto a favor para los amantes del chocolate!

¹www.wisegeek.com

²www.webmd.com define a los antioxidantes como “vitaminas, minerales y demás nutrientes que protegen y reparan las células del daño provocado por los radicales libres”. Los radicales libres son “moléculas responsables del envejecimiento y daño en los tejidos”.

³www.wisegeek.com