

SUPERALIMENTOS

DRA. AMANDA CÉSPEDES

MAYO 2024

Un superalimento se define como un alimento rico en compuestos saludables, como los antioxidantes, la fibra o los ácidos grasos y los fitoquímicos.

Los superalimentos son ricos en ciertos nutrientes con propiedades específicas, como antioxidantes que previenen el envejecimiento y el daño celular causado por los radicales libres; las grasas saludables, capaces de prevenir las enfermedades del corazón; la fibra, que evita la aparición de problemas digestivos o la diabetes; y los fitoquímicos -sustancias químicas de las plantas responsables de los colores-, que poseen numerosos beneficios para la salud.

Cada alimento vegetal posee fitoquímicos diferentes:

- Los carotenoides: son fitoquímicos de color naranja presentes en las zanahorias, los boniatos y la calabaza, entre otros. Se trata de potentes antioxidantes que, además, ayudan a la vista y favorecen la salud de la piel.
- Los flavonoides: se encuentran en productos como los arándanos, frambuesas, las moras, los garbanzos, la soja, las semillas, el té verde y negro o bayas de Ginkgo Biloba. Los flavonoides protegen al organismo frente a los agentes oxidantes y la polución. De igual forma son un potente antifúngico y bactericida.

-

Cada vez más, los atributos de la salud influyen mucho en los alimentos que eligen los consumidores, dispuestos incluso a pagar un precio más elevado cuando se trata de alimentos capaces de prevenir problemas de salud y afecciones médicas, como la obesidad, la diabetes, el colesterol o la hipertensión. Un hecho que parece

coincidir con la popularidad de los superalimentos de mayor rendimiento, como las frutas, las verduras y los cereales integrales.

Otra tendencia de la industria alimentaria actual es la diversificación de las proteínas alternativas, como la proteína de guisante, las algas y los garbanzos, que están experimentando un fuerte impulso porque los consumidores demandan proteínas de origen vegetal procedentes de superalimentos, pero que conserven un sabor y una textura agradables.

SUPERALIMENTOS:

1. Alimentos fermentados

Los alimentos fermentados, como el yogur y el kimchi, con muchos beneficios para los sistemas inmunitario y digestivo, al aumentar la diversidad de la microbiota.

2. Frutos rojos

Frutos rojos, como los arándanos o la grosella, son una excelente fuente de antioxidantes que ayudan a proteger las células contra el daño de los radicales libres, favorecen el crecimiento del cabello y colaboran a mantener las uñas fuertes y una piel sana.

3. Semillas de chía

Las semillas de chía contienen grandes cantidades de antioxidantes, minerales, fibra y ácidos grasos omega-3. Estas semillas también son una gran fuente de calcio, fósforo y magnesio, fundamentales para la salud de los huesos.

5. La palta

Son una excelente fuente de grasas saludables, de antioxidantes y otros nutrientes que mejoran el colesterol, la densidad ósea, el cuidado de la piel y la salud de los ojos.

6. Frutos secos

Los frutos secos son una excelente forma de añadir proteínas, fibra y otros nutrientes clave a la dieta.

7. Pescados grasos

El pescado graso, como las anchoas, las sardinas, el arenque y el salmón, son una excelente fuente de ácidos grasos y omega-3, un antiinflamatorio esencial, y una rica fuente de proteínas, vitaminas y minerales.

8. Granos antiguos

Este término engloba varios tipos de granos que han permanecido inalterados durante miles de años, considerados por ser una gran fuente de vitaminas y aminoácidos esenciales: la quinoa, la espelta, el bulgur, el centeno, el trigo sarraceno.

9. Algas marinas

Las algas, como la espirulina, contienen muchos minerales y son una de las mejores fuentes naturales de yodo, necesario para producir la hormona tiroidea; también aportan magnesio, hierro, calcio, vitamina C y potasio.

El peligro de entusiasmarse en exceso con los superalimentos con alta concentración de antioxidantes, grasas poliinsaturadas, minerales y vitaminas es creer que son la panacea, cuando la nuestra salud depende de varios factores

[illegible]

<https://besjournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/pdf/10.1002/pan3.10085>