

SÚPERFOODS:

Pequeños alimentos con grandes súper poderes

Los súperfoods están considerados verdaderas joyas en nutrición. En pequeñas cantidades son capaces de concentrar enormes propiedades y beneficios para nuestra salud y belleza. Además, están muy de moda y son la última tendencia gastronómica en restaurantes, pero también podemos incluirlos en casa.

PROPIEDADES

Desde el punto de vista nutricional, son alimentos 100% naturales que aportan altas dosis de nutrientes esenciales, en pequeñas cantidades. Son ricos en:

- Vitaminas
- Minerales
- Proteínas
- Antioxidantes
- Aminoácidos
- Ácidos grasos mono y poliinsaturados
- y Fitoquímicos

Al ser naturales, nuestro organismo los asimila y absorbe fácilmente, enriqueciendo nuestra dieta. Entre alguno de sus beneficios, refuerza el sistema inmunológico, retrasa el envejecimiento prematuro, aumenta la vitalidad y depura toxinas, líquidos y grasa.

¿DÓNDE ENCONTRARLOS?

Aunque hay una tendencia un tanto exótica para algunos superfoods como el açai, también podemos encontrar la mayoría de ellos, fácilmente en fruterías, centros naturales o supermercados ecológicos. Un ejemplo de ello es la lenteja, una pequeña pero potente legumbre rica en minerales.

LISTADO DE LOS PRINCIPALES SUPERFOODS

Estos son algunos de los principales superfoods:

- Semillas: lino, chia, sésamo, cáñamo, amapola, pipas de girasol y calabaza,
- Verduras y Hojas Verdes: Brócoli, boniato, rábanos, Jengibre, Kale, Espinacas, rúcula, canónimos, lechuga, endibia, Hierba de trigo, albahaca, menta, hierbabuena, cilantro...
- Brotos: alfalfa, kale, soja, lentejas, quinoa, rábano, mostaza.....
- Especias: cúrcuma, canela, azafrán, clavo, cardamomo, anís, curry, pimienta, vainilla, nuez moscada, pimentón...
- Frutos secos y Bayas: Goji, Açai, arándanos, moras, frambuesas, almendras, pistachos, anacardos, avellanas, nueces de la india...
- Algas: espirulina, chlorella, wakame, kombu...



Certificación Experta en Détox

- Frutas: naranjas, limón, aguacate, coco, fresas, camu camu, granada, kiwi...
- Legumbres: lentejas, garbanzos, judías, habas, guisantes, soja...
- Tés: Kombucha, Kukicha, Bancha, Darjeeling, Matcha, Mate, Chai, Pu-Erh Rojo y negro, Sencha,
- Cereales y pseudo-cereales: Quinoa, Trigo sarraceno, amaranto, avena, kamut, arroz integral...
- Probióticos: kéfir de agua o leche fermentada de cabra o vaca ecológicos, kimchi, chucrut, col fermentada, miso, tempeh, kombucha, kavass, algas, choco negro puro, encurtidos...
- Prebióticos: Alcachofa, raíz de achicoria, ajo, cebolla, puerro, salvado de trigo, plátano, espárrago, legumbres, harina de trigo, avena, cebada, patata, boniato
- Pescados: salmón salvaje y sardina
- Polen de abeja
- Aceite de oliva virgen primera presión en frío

¿CÓMO TOMARLOS?

Los superfoods por si solos no son milagrosos. Deben ir acompañados de una alimentación sana, variada, moderada y equilibrada, para que sus propiedades y beneficios alcancen un mayor impacto en nuestra salud.

Para conservar todas sus propiedades, deben ser preparados o añadidos crudos, sin la acción del calor, para que no destruya sus nutrientes. Lo ideal es que sean orgánicos, crudos y poco procesados.

¿CÓMO INCORPORARLOS EN NUESTRA DIETA?

Una buena forma de empezar a incorporarlos en nuestra alimentación, es añadiéndolos uno por vez, introduciéndolos poco a poco. Puedes enriquecer tus ensaladas con hojas verdes, brotes, legumbres, quinoa, encurtidos...

También puedes prepararte este smoothie como el de la foto, con estos ingredientes:

SMOOTHIE "CHOCOGOLOSO"

Esta receta rinde para dos personas

- 2 vasos de leche de coco natural o 2 vasos de agua de coco
- 1/2 vaso de kéfir
- 1 aguacate maduro
- 1 cdta. de cacao puro en polvo ecológico
- 1 hoja de kale
- 1 cdta. de vainilla líquida
- 1/2 cdta. de canela
- 1 cda. de semillas de chia
- 1 cda. de miel ecológica pura sin cortar

Para enriquecer y decorar, poner toppings por encima como láminas de plátano, bayas de Goji, nueces troceadas, coco rallado (del sobrante al hacer la leche de coco casera) fresas y moras.

Menos suplementos vitamínicos artificiales y más... superfoods!

