

LOS 10 SUPERALIMENTOS MÁS PODEROSOS PARA LA SALUD.

AUTOR: Paulina Escaret García Olvera

Correo electrónico: paulina.garcia79@anahuac.mx

La nutrición es la ciencia que se encarga de estudiar los nutrientes que constituyen los alimentos, la función de estos nutrientes, las reacciones del organismo a la ingestión de los alimentos, y como interaccionan dichos nutrientes respecto a la salud y a la enfermedad.

La nutrición adecuada es un factor fundamental para el vigor y el desempeño de una persona. Es bien sabido que existen enfermedades que pueden prevenirse o mejorarse con una alimentación adecuada.

A continuación, se enlistan 10 alimentos que por sus propiedades nutricionales, son considerados altamente beneficiosos para la salud.

1. Aguacate

Fruta originaria de México. Posee múltiples nutrientes entre los cuales destacan los lípidos monoinsaturados, mejor conocidos como "lípidos buenos" que ayudan a fortalecer el sistema cardiovascular. También posee ácidos grasos poliinsaturados en donde se encuentra el omega-3 y el omega-6. Es un alimento alto



en fibra y en minerales como el potasio y el magnesio. Es rico en vitaminas; como es la vitamina E, que actúa como un potente antioxidante, así como en vitaminas del grupo B. Tiene una cantidad de triptófanos considerable, que aumenta la serotonina de quién la consume, razón por la cual se considera un alimento de la felicidad. En la actualidad, de acuerdo a la FDA, la ración diaria recomendada de aguacate es de unos 50 gramos o un tercio de una pieza mediana.

2. Almendras

Es uno de los frutos secos más nutritivos que podemos encontrar. Poseen una buena cantidad de minerales como el fósforo y el magnesio. Su consumo propicia saciedad gracias a la fibra contenida en ellas. Fortalecen y protegen las paredes de las arterias gracias a los aminoácidos y ácidos grasos que contienen. Su alto contenido en calcio ayuda a prevenir la osteoporosis. Mejoran el funcionamiento del sistema inmune gracias al zinc que contienen. Ayudan a combatir el daño causado por los radicales libres debido a los antioxidantes que proporcionan. Los expertos que aconsejan comer 20 almendras al día, preferiblemente en dos momentos diferentes como por ejemplo, una ración en el almuerzo y la otra en la merienda.



2. Arándanos

Es considerado uno de los alimentos con mayor contenido en antioxidantes y polifenoles, razón por la cual, su consumo se asocia a una reducción en el envejecimiento celular. Contiene antocianinas, sustancias que ayudan a combatir el daño oxidativo del ADN. Es considerado un aliado contra las infecciones urinarias y cardiovasculares. Ayuda a reforzar el sistema inmune. Existe evidencia que vincula un riesgo 26% menor de diabetes tipo 2 entre los consumidores de estas bayas. Una porción de arándanos sería entre 80 y 100 gramos y esa cantidad corresponde a la recomendada diariamente.

3. Avena

Es un cereal muy completo y equilibrado. Aporta buenas cantidades de magnesio, cobre, hierro, zinc y vitamina B1. Las avenas en hojuelas son unos polifenoles que se encuentran casi exclusivamente en la avena, que hacen a este alimento altamente beneficioso para el sistema cardiovascular. Contribuye a reducir los niveles de colesterol LDL, mejor conocido como "colesterol malo". Es rica en betaglucano; una fibra soluble que ayuda a reducir los niveles de glucosa en sangre y a favorecer la saciedad, por lo que es un buen aliado para el control de peso.



El consumo diario recomendado de avena varía entre los 25 y los 30 gramos, lo que equivale a 3 o 4 cucharas soperas.

3. Brócoli

Posee un alto contenido de vitamina A, C y E, aminoácidos, zinc y potasio. Contiene sulforafano, que evita que las células precancerosas se malignicen, induce la muerte de células enfermas e impide la aparición de angiogénesis, por lo que su consumo se relaciona con propiedades anticancerígenas. Es un excelente protector óseo debido a su contenido de calcio, fósforo, magnesio y zinc. Nutrientes como la zeaxantina, el betacaroteno y la vitamina A, convierten al brócoli en un protector de la salud ocular.

Contiene abundante vitamina C, que constituye un factor importante en la construcción de colágeno, ideal para una piel fuerte y saludable. Una ración de 200 g de brócoli cubre con las necesidades diarias de vitamina C de un adulto.

6. Fresas

Es un fruto que contiene muchas vitaminas; especialmente la vitamina C y las del grupo B. Entre ellas la vitamina B6, la cual contiene enzimas que ayudan al desarrollo perinatal e infantil. La vitamina B3 o niacina, que actúa en el metabolismo celular. La vitamina B2 o riboflavina, que participa en la producción de glóbulos rojos y en la liberación energética de las proteínas. Contienen minerales como el hierro, el magnesio y en menor medida calcio, cobre,

fósforo, manganeso, potasio y silicio. Son una buena fuente de ácido salicílico, por lo que es un buen antiinflamatorio y anticoagulante natural. Los nutriólogos recomiendan una ingesta de 10 fresas diarias como porción ideal.

7. Lentejas

Son una fuente excelente de proteína vegetal. Son ricas en minerales como el magnesio, potasio, fósforo, hierro, selenio y calcio. Ayudan a regular los niveles de glucosa en sangre, por lo que podrían disminuir el riesgo de padecer diabetes tipo 2. Son altas en fibra, lo que les constituye un alto poder saciante. Son beneficiosas para el sistema nervioso debido a su contenido en vitaminas del grupo B, en especial la B1, B2, B5, B6 y ácido fólico. Alrededor del 36% del hierro del valor diario recomendado puede provenir de comer 1 taza (200 gramos) de lentejas por día.

8. Manzana Verde

Es uno de los alimentos más ricos en fibra y flavonoides. Gracias a su alto contenido de fibra soluble, contribuye a saciar el apetito y a regular los niveles de azúcar en sangre. Contiene muy pocas calorías, por lo que ayuda a mantener un peso adecuado. La presencia de pectina; fibra que reduce el colesterol y ayuda a evitar que la grasa se acumule en los vasos sanguíneos, la convierte en una fruta excelente para la prevención de enfermedades cardiovasculares. Es considerada diurética ya que contiene cisteína, que es efectiva para combatir la retención de líquidos. Una pieza de manzana verde al día es suficiente para obtener todos sus beneficios nutricionales.

9. Nueces

Son conocidas por mejorar las habilidades neuronales debido a que incrementan la conexión entre neuronas gracias a su contenido en polifenoles y otros antioxidantes. Su consumo regular reduce en un 30% la probabilidad de padecer enfermedades cardiovasculares y en un 50% la posibilidad de sufrir un accidente cerebro vascular. Ayudan a incrementar los niveles de serotonina. Su alto contenido en ácido alfa-linolénico (ALA) tiene efectos protectores contra el estrés oxidativo y muerte celular cerebral, por lo que constituyen un aliado contra la enfermedad de Alzheimer. Se considera una ración de frutos secos recomendada diariamente unos 30 g aproximadamente, lo que equivale a entre 4-7 unidades.

10. Quinoa

Presenta una elevada cantidad de proteínas, por lo que es una fuente de proteína vegetal muy recomendable. Es rica en minerales, como el hierro, magnesio, fósforo, zinc, cobre, potasio y manganeso. Aporta buena cantidad de vitamina B2 y B3. Posee un índice glucémico bajo gracias a sus carbohidratos complejos, fibra y contenido en isoleucina, leucina y valina, que equilibran el azúcar sanguíneo. Aporta histidina, aminoácido que estimula la hormona de crecimiento. Una ración de 185 gramos de quinoa (una taza, aproximadamente) contiene 8 gramos de proteína. 5 gramos de fibra. 58 % de la cantidad diaria recomendada por la CDR de manganeso.

***“Que la comida
sea tu alimento
y el alimento, tu
medicina”***

– Hipócrates.