



¿Qué son los superalimentos?



Descripción general

Los alimentos que comemos desempeñan un papel fundamental en nuestra salud. Para mantenerse en forma tanto mental como físicamente, elija una dieta a base de cereales integrales, frutas y verduras frescas, proteínas magras y grasas saludables. Entre estas opciones de alimentos saludables, debe saber que hay algunos que destacan sobre los demás. Los llamamos "superalimentos".

Definición de superalimentos

¿Qué se necesita para ser un superalimento? Bueno, estos alimentos tienden a estar repletos de vitaminas y minerales. Pueden ser ricos en antioxidantes y flavonoides. Estas son moléculas que ayudan a proteger las células. Muchos superalimentos también son ricos en fibra, que facilita la digestión. Y a menudo, los superalimentos tienen menos calorías que otros alimentos menos saludables. Tenga en cuenta que el término "superalimento" no es una categoría oficial de alimentos, es simplemente el nombre que le damos a alimentos muy saludables.

Ejemplos

¿Cuáles son algunos ejemplos de superalimentos que se pueden encontrar en el supermercado? En la sección de frutas y verduras, elija aguacates, remolachas, bayas y verduras de hoja de color verde oscuro, como las espinacas y la col rizada. Compre también ajo y jengibre frescos. En la sección de pescadería, elija salmón. En la sección de productos lácteos, llévase un poco de yogur. Y mientras recorre los pasillos, compre lentejas, semillas de chía, té verde y canela. Todos ellos son buenos para la salud.

Conclusión

Aunque estas opciones son un buen comienzo, no se trata de una lista completa de superalimentos. Para saber más sobre estos y otros superalimentos, hable con su médico.