



# Todo sobre los “superalimentos”

## ¿Realidad o moda? ¿Cómo se utilizan?

### KALE

Tiene un alto contenido en agua, fibra, minerales y vitaminas. Según la OCU, presenta sulfofaranos (parecen tener efectos antiinflamatorios) y boro (recomendable para prevenir la pérdida de estrógenos durante la menopausia)



### MACA

Es una raíz proveniente de Perú, a la que se le atribuyen propiedades energizantes, antidepresivas, anticancerígenas y afrodisíacas.

### ALOE VERA

Es una planta rica en minerales, vitaminas hidrosolubles, aminoácidos y glucomano. Se le atribuyen múltiples propiedades como adelgazante, reguladora del azúcar en sangre y antidepresivo.



### JENGIBRE

Se utiliza ampliamente para tratar náuseas y vómitos y es un gran antioxidante, antiinflamatorio y analgésico.

### CACAO

Mejora el estado de ánimo y tiene un gran poder antioxidante. Rico en fibra, vitaminas y minerales, además es eficaz frente a la pérdida de memoria asociada a la edad.



### AÇAÍ

Contiene muchos nutrientes, en especial antioxidantes. Es ideal para deportistas, personas con altos niveles de estrés o que estén realizando dietas de adelgazamiento (por su poder saciante).

### QUINOA

Se trata de un “pseudocereal” rico sobre todo en proteínas, pero también en vitaminas, hierro, fósforo y calcio, y muy pobre en grasas.



### ESPIRULINA

Al ser rica en clorofila es útil como detoxificadora de la sangre. Las Naciones Unidas la reconocen por su elevado valor nutricional para combatir la anemia y la malnutrición.

### CHÍA

Aporta importantes cantidades de ácidos grasos Omega 3, antioxidantes, calcio, fibra y proteínas.



### CHLORELLA

Este alga es útil para reforzar el sistema inmunitario y mejorar los procesos digestivos.