

Superalimentos. Redescubre los poderes de tus Alimentos



En invierno, las horas de luz disminuyen, hace más frío y nuestro cuerpo nos pide hibernar ... Sería lógico reducir la actividad y ritmos, pero no es así! Las horas de trabajo y obligaciones son las mismas todo el año, con lo que es especialmente importante asegurar **unos buenos hábitos de vida saludable como la dieta, la actividad física (preferiblemente al aire libre por la vitamina D) y el descanso.**

Sin embargo, los alimentos más accesibles son de baja calidad, cargados de pesticidas o de baja densidad nutricional...Y dado que el ritmo de nuestras vidas es anti-natural y excesivo, sobre todo de cara al **estrés y al desgaste diario** al que nos sometemos, debemos pensar en **cómo sumar nutrientes** en cada uno de nuestros platos.

Por un lado, aportando a diario auténticos **superalimentos** ricos en **poderes saludables** como son las **verduras** al igual que las **frutas**, a privilegiar si posible de **proximidad**. Son la base de nuestro aporte de minerales y vitaminas, además de hidratos y proteínas vegetales. Y del otro lado, consumiendo **legumbres, granos integrales y ecológicos, además de semillas y frutos secos (no fritos)** potenciando la **variedad y calidad**. Otra buen gesto, es priorizando la ingesta de productos **biológicos y enteros,**

limitando así el empobrecimiento de los alimentos y del suelo de nuestra tierra madre, y mar.

Más en detalle, los superalimentos que no deberían faltar en nuestra dieta y despensa, son sin duda **los germinados y vegetales de hoja verde**: col kale, bok choy, brócoli, endivias, escarola, tallos de rábano, remolacha y zanahoria, rúcula, achicoria, col china, berros, canónigos, espinacas, acelgas, hojas de mostaza, y todas las poderosas hierbas aromáticas...

Frutas extraordinarias de la cuenca mediterránea como los **arándanos, moras, fresas, frambuesas, los cítricos, ciruelas, uvas, algarroba y la granada** son de **alto contenido en antioxidantes** en comparación con otras. Así como otras más exóticas como son el **aguacate, coco, mangostán, las bayas de Goji, frescas o deshidratadas, o incluso en polvo** como son el **cacao, baobab, lúcumá, açai o el camu-camu** por ejemplo.

Es importante no confundir la toma de uno de estos super ingredientes con una solución milagrosa de cara a compensar una mala alimentación y higiene de vida, sin embargo en un contexto de un estilo de vida saludable, como mencionado al principio, sí que puede mejorar el estado y funcionamiento de nuestro cuerpo y mente, dado que contienen una **concentración y densidad de nutrientes** más elevada que otros, especialmente en **vitaminas, minerales, fitoquímicos y antioxidantes**.



Otros aliados a tener en cuenta en una reeducación alimentaria son la **estevia y la levadura nutricional**. Por un lado, la planta **estevia rebaudiana edulcora**, sin elevar el índice glucémico además de ayudar a regular nuestro paladar y adicción al dulce, actuando también como un potente **antiinflamatorio y antioxidante natural**. La

levadura nutricional, es un excelente sustituto del queso para aquellas **personas veganas, intolerantes a la lactosa** o que simplemente no quieren tomar leche de vaca y derivados. Tiene un aroma delicioso, y es también apto para casos de [candidiasis](#) a diferencia de la de cerveza, al no estar activa. Es fuente de **fibra, proteína vegetal y complejo B**, toda un aliado para nuestra belleza y sistema nervioso.

Sin duda, la lista es larga y los sabores infinitos, pero los superalimentos quedan unos **super aliados a redescubrir** y tener en nuestras neveras y despensa, para aquellos que desean sumar calidad nutricional a su estilo de vida saludable.

Artículo elaborado para [BioEcoactual, Febrero 2018](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#).