

Superfoods mexicanos

Los “superfoods” o súper alimentos están en todos lados. Siempre han existido este tipo de alimentos, sin embargo, en los últimos años se les ha dado especial atención.

¿Qué son?

Son aquellos que tienen propiedades extraordinarias, por encima de lo común, y por lo tanto su consumo puede ayudar a tener mayor disponibilidad de ciertos nutrimentos. Son muy ricos en algunas vitaminas, minerales, proteína o fibra, y según sea el caso puedes incorporarlos a tu dieta diaria.

¿Cuál es el problema con los famosos “superfoods”?

Generalmente son alimentos traídos de distintas partes del mundo, importados, y difíciles de conseguir. Por ello su costo es muy elevado. Este “boom” de súper alimentos, deja con poco presupuesto, esperando a que gracias a sus propiedades se curen todas las enfermedades cuando esto no es verdad.

Si bien, el consumo de alimentos altamente nutritivos es beneficioso para la salud, no se puede esperar que si comes cierto alimento constantemente te vas a “limpiar”, adelgazarás y estarás radiante de salud. Por eso en este artículo se presentan los “superfoods mexicanos”, que son alimentos que abundan en nuestro país, con muchísimas propiedades y sin que gastes una fortuna en adquirirlos.

ESPINACAS

Las espinacas son una de las hojas verdes más nutritivas. Puedes comerlas en forma de sopa, ensaladas e incorporarlas a tus jugos. Se destacan principalmente por:

- Su posible ayuda al control de la glucosa en personas con diabetes. Gracias a su contenido de ácido alfa-lipóico, el cual está siendo estudiado por su habilidad para reducir niveles de glucosa, aumentar sensibilidad a la insulina, entre otros beneficios.
- Prevención de ciertos tipos de cáncer. Gracias a la clorofila que ha demostrado contrarrestar los efectos de algunos agentes carcinogénicos.
- Gran contenido de beta-caroteno, un potente antioxidante.
- Contiene potasio que puede ayudar a regular los niveles de presión arterial.
- Vitamina K: Escencial para la correcta cicatrización y coagulación de sangre, y la salud de los huesos.
- Rica en Vitamina A: ayuda a mantener una piel y pelo más saludables.
- Buena fuente de hierro, necesario para prevenir desórdenes tales como la anemia. Mantiene una buena oxigenación de nuestro cuerpo.

AMARANTO

El amaranto ha sido utilizado en México desde las épocas de los Aztecas. No es un grano propiamente, sino las semillas de la planta de amaranto. Sus principales propiedades son:

- Contiene un perfil de aminoácidos más completo que otros cereales, contiene lisina, haciéndolo una fuente de proteínas completa con todos los aminoácidos esenciales.
- Contiene alrededor de 26 gramos de proteína por cada taza. Esto lo hace un alimento con mayor contenido de proteína si se compara con otros cereales tales como el arroz o el maíz.
- No contiene gluten. Últimamente que varias personas evitar el consumo de gluten, pueden comer sin problemas este alimento. Ideal para aquellos que sí sufren enfermedad celiaca.
- Contiene calcio ideal para la formación y mantenimiento de huesos fuertes y sanos.
- Buena fuente de minerales tales como el magnesio y fósforo.
- Es una increíble fuente de hierro ya que una taza aporta cerca del 82% de la

de la ingesta diaria recomendada.

- Puede ayudar a reducir el colesterol.
- Alto es fibra, lo que ayuda a mantener la regularidad y la buena función intestinal.

NOPAL

El nopal es considerado una verdura, es muy bajo en calorías y una planta totalmente originaria de nuestro país. Sus propiedades son:

- Gran fuente de antioxidantes pues contiene 8 flavonoides, los cuales ayudan a contrarrestar el daño de los radicales libres.
- Buena fuente de vitamina C indispensable para el buen funcionamiento del sistema inmune y la producción de colágeno en nuestro cuerpo.
- Reduce el colesterol pues aporta fibra específicamente pectina.
- En varios estudios se ha demostrado su efecto en la reducción de los niveles de glucosa en sangre en pacientes diabéticos tipo 2.

CACAO

- Contiene flavonoides, que son antioxidantes que además de contrarrestar el daño de los radicales libres, estimulan la producción de óxido nítrico que ayuda a tener un mejor flujo sanguíneo y por ello puede ayudar a disminuir la presión arterial e incrementar tu capacidad en el ejercicio.
- Puede ayudar a reducir los niveles de colesterol "malo" HDL y aumenta el "bueno" HDL, esto, según científicos de Harvard.
- Mejora la función cognitiva, gracias a los flavonoides que contiene. Est según un artículo publicado en el journal Hypertension.
- Contiene teobromina, el cual estimula el sistema nervioso central sin ser tan agresivo como la cafeína.
- El chocolate ayuda a la sensación de bienestar pues al consumirlo el cerebro produce anandamida, el cual es una sustancia canabinoide que se produce de forma natural en nuestro cuerpo.

CHILE

- De acuerdo a sus variedades posee diferentes propiedades, pero en general es alto en contenido de vitamina C muy por encima de la mayoría
- Contiene vitamina A que es excelente para ayudar a tener pelo, piel y visión sanas.
- Contiene capsaicina que es el compuesto que le da su picor, entre más concentrado sea mayor picor.
- Gracias a este compuesto, según un estudio de la Universidad de Nottingham el chile puede ayudar a matar las células cancerígenas.
- La capsaicina también ayuda a combatir los dolores de cabeza y dolores relacionados con enfermedades tal como la artritis.
- Puede ayudar a aumentar la termogénesis del cuerpo, quemando mas calorías.

GUAYABA

- Rica en vitamina C, ideal para prevenir enfermedades tales como la gripa, pues refuerza el sistema inmunológico.
- Contiene compuestos llamados gammadironas, que le dan sus propiedades para tratar diversos malestares gastrointestinales:
- Efecto antiespasmódico, el cual es ideal para tratar diarreas y cólicos.
- Antioxidante, gracias a que es rica en vitamina C.

Espero que estos alimentos sean parte de tu dieta diaria y sino, ¿qué esperas para empezarlos a consumir con mayor frecuencia?