

Súper Foods

¿Qué son? ¿Para que Sirven?

Nut. Mariana Gutiérrez
GE SAMARA

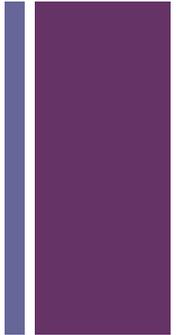
+ SUPER FOODS

- Seguramente hemos escuchado hablar de ellos
- “MODA”
- ¿Qué son?
- ¿Para que sirven?





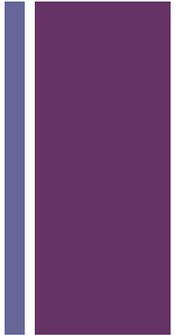
Superfoods



- También conocidos como Súper Alimentos
- Alimentos que tienen una gran concentración de nutrientes.
- Aportan múltiples beneficios a nuestra salud física y mental.
- Ayudan a regular el equilibrio natural de nuestro cuerpo y apoyan su correcto funcionamiento.
- Son ricos en vitaminas, minerales, aminoácidos, antioxidantes, grasas saludables, fibra y enzimas.



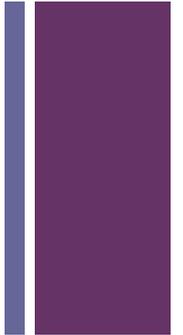
AGUACATE



- Uno de los frutos comestibles más nutritivos
- Rico en “grasas buenas” (monoinsaturadas)
 - Ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.
 - Brinda energía y saciedad por su contenido de grasa y fibra, por esta misma razón favorece una buena digestión.
- Es rico en ácido fólico, vitamina B2, B3, B6, C, E, K y minerales como calcio, hierro y potasio.
- Su alto contenido de potasio ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y a regular la presión
 - Contiene tres veces más potasio que los plátanos.
- Porción recomendada: $\frac{1}{4}$ de pieza: 60 kcal



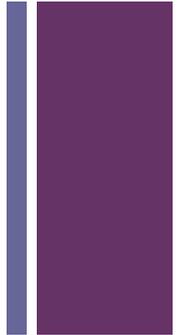
ALGA ESPIRULINA



- Alga de Agua dulce en forma de espiral
- Clorofila
 - Poder depurativo: Ayuda al hígado y riñones a funcionar idealmente
 - Ayuda a combatir el estreñimiento
- Alto contenido de proteínas AVB: 65% de su composición.
- Es rica en vitaminas y minerales como son vitamina E, ácido fólico, vitamina B3, B6, B9, B12, potasio, calcio, magnesio, zinc, selenio y fósforo.
- Contiene grandes cantidades de hierro por lo que es un alimento ideal para personas con anemia.



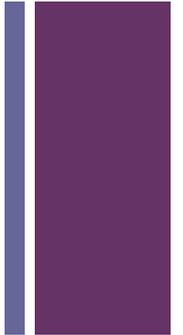
ALGA ESPIRULINA



- Tiene propiedades antioxidantes por su alto contenido de Betacaroteno
 - 10 veces más betacaroteno que las zanahorias.
- Ayuda a regular los niveles de glucosa y colesterol, así como a controlar el apetito ya que produce saciedad.
- Es rica en Triptófano, un aminoácido esencial precursor de un químico cerebral llamado Serotonina encargado de elevar el estado de ánimo, reducir el estrés y los estados depresivos.
- Porción recomendada: 10g en polvo o pastilla: 60kcal



BAYAS DE GOJI



- Originarias de Asia y son utilizadas en China desde hace más de 2000 años.
- Son ricas en aminoácidos (contienen 8 esenciales, 18 en total), Vitamina A, B1, B2, B6, C y E, minerales como calcio, fósforo y potasio, hierro, magnesio, y zinc.
- Contienen diversas sustancias antioxidantes como son licopenos, carotenos y flavonoides
 - el fruto con mayor poder antioxidante que existe en la naturaleza.

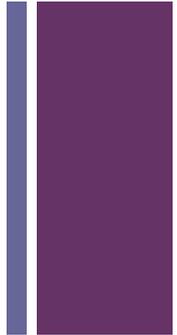
+ BAYAS DE GOJI



- Contiene ácidos grasos esenciales como el omega 3 y 6
 - Propiedad cardio-protectora
- Biotina: es utilizada en nuestro hígado para procesos depurativos y de desintoxicación
- Podemos encontrarlas deshidratadas o en jugo
- Porción recomendada: 15-20 bayas = 100 kcal

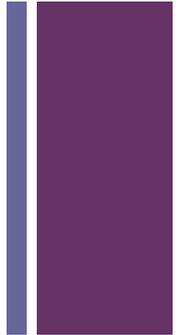


BETABEL



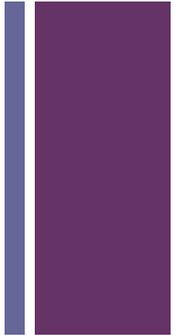
- Es una planta prehistórica del norte de África, Asia y Europa.
- es un tubérculo rico en hidratos de carbono por lo que nos va a proporcionar energía
- El betabel es rico en vitamina A, vitamina C, hierro, potasio, magnesio, sodio, calcio, antioxidantes y fibra.
- Ayuda a regular la presión arterial por su contenido de potasio, a reforzar el sistema inmune debido a su contenido de vitamina A y C, y por sus antioxidantes posee propiedades anticancerígenas.
- Su contenido de magnesio enriquece la producción de glóbulos rojos y contribuye al la vigorización de nuestro organismo en general.
- Porción recomendada: $\frac{1}{2}$ taza crudo o cocido: 40 kcal

+ BERROS



- Son una planta de la familia de las crucíferas, familia a la que pertenece la col, coliflor, y las coles de Bruselas. Tienen un sabor fuerte y un poco picante.
- Una de las hojas verdes con más nutrientes.
- Ricos en vitamina A, C, E, Beta carotenos, calcio, fósforo, potasio, sodio, magnesio y fibra
- Muy bajos en calorías. Una taza: sólo 15 kcal!

+ BERROS



- Los berros son depurativos y diuréticos, favorecen el correcto funcionamiento del hígado y los riñones y ayudan a eliminar los líquidos acumulados.
- Ricos en antioxidantes y tienen un efecto protector contra el Cáncer.
 - Poseen unas sustancias llamadas glucosinatos que ayudan a prevenir el desarrollo de células cancerosas.
- Los berros ayudan también a regular los niveles de glucosa en sangre, y la presión arterial

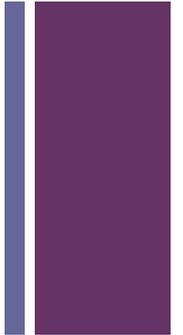
+ Cacao



- Proviene del árbol cacaotero, crece en climas calurosos y húmedos, su fruto el cacao contiene una gran cantidad de semillas las cuales son utilizadas para los subproductos del cacao.
- El cacao es utilizado desde la época de los Olmecas, más tarde por las Mayas y posteriormente por los Aztecas.
- Posee dopamina y serotonina, neurotransmisores responsables del buen estado de ánimo, triptófano, precursor de la serotonina
- Diversos antioxidantes como son polifenoles y flavonoides.
- Teobromina la cual le da la su poder estimulante.
- Es recomendable consumir el cacao en chocolate con por lo menos 70% cacao y cocoa en polvo sin azúcar.



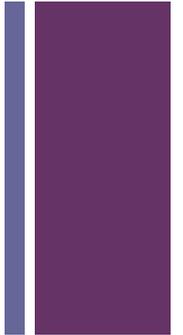
CANELA



- Es una especie originaria de Sri Lanka, se obtiene de la corteza interior del canelero un árbol de la familia de las lauráceas.
- Es rica en vitamina c, vitamina B1, hierro, potasio, calcio y fósforo.
- Ayuda a regular los niveles de azúcar en la sangre
 - Ayuda a que la insulina realice su trabajo de manera adecuada estimulando sus receptores.
- Estimula las funciones circulatorias, cardiacas y respiratorias.
 - Ayuda a regular los niveles de colesterol y triglicéridos



CANELA



- Beneficios digestivos ya que aumenta la producción de los jugos gástricos favoreciendo una mejor digestión. Ayuda a eliminar molestias intestinales como son distensión abdominal y flatulencias.
- Propiedades antibacterianas y antiinflamatorias por lo que la podemos utilizar como aliado en el tratamiento para resfriados.
- Excelente antioxidante = concentración elevada de compuestos fenólicos y flavonoides.
- Propiedades relajantes por lo que es una excelente opción para ayudar a combatir el estrés.

+ Coco: Agua de Coco



- Nutritiva Y muy refrescante.
- Rica en potasio, zinc, magnesio, fósforo y calcio.
 - Una porción de 200ml contiene más potasio que un plátano.
- Contiene fibra por lo que ayuda a regular la digestión.
- Es rica también, en Ácido fólico, vitamina A, vitamina E y vitaminas del complejo B.
- No contiene grasa y es baja en calorías, una porción de 330ml contiene alrededor de 60kcal.
- Excelente bebida rehidratante post ejercicio

+ Coco: Aceite de Coco



- Excelente alimento a pesar de lo que se pudiera pensar por ser una grasa saturada.
 - Posee ácidos grasos de cadena media los cuales a diferencia de los ácidos grasos de cadena larga se digieren rápidamente y se utilizan como energía en lugar de almacenarse como grasa.
- Rico en vitamina b, calcio, magnesio y potasio.
- Diversos estudios demuestran que tiene la propiedad de aumentar el gasto calórico, lo que se traduce en pérdida de peso
- Al ser absorbidos y transformados rápidamente en energía los ácidos grasos de cadena media disminuyen en trabajo del páncreas, hígado y sistema digestivo.
- Los ácidos grasos de cadena media no se transforman en lipoproteínas circulantes en el torrente sanguíneo por lo que no aumentan los niveles de colesterol ni triglicéridos en sangre.
- Ácido laurico el cual tiene un poder antimicrobial y antifungico por lo que protege a nuestro cuerpo de infecciones.
- Posee además menos calorías que los demás aceites, 7kcal por gramo en lugar de 9kcal por gramo. Porción recomendada: 1 cdita = 35 kcal.
- Es excelente para cocinar ya que soporta altas temperaturas.

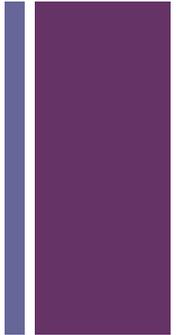
+ CHIA



- Planta originaria de México cuyas semillas poseen muchas propiedades.
- Excelente fuente de fibra, calcio, vitamina B, fósforo, potasio, proteínas, omega 3 y antioxidantes.
- Ayudan a controlar los antojos ya que absorben hasta 10 veces su peso en agua y al ser combinadas con líquido crean un gel voluminoso que nos produce una sensación de saciedad.
 - Ayuda a mejorar nuestra digestión y a estabilizar los niveles de azúcar, colesterol y triglicéridos en sangre
- Las semillas de Chia poseen la doble cantidad de proteína que cualquier otra semilla y además esta es de excelente calidad, 5 veces más calcio que la leche y es la fuente vegetal más rica en Omega 3 lo que la convierte en un potente antioxidante.
- Una cucharada de semillas Chia aporta alrededor de 70kcal, 2g proteína, 4g. de lípidos, 6g. De carbohidratos y 5.5g. de fibra.



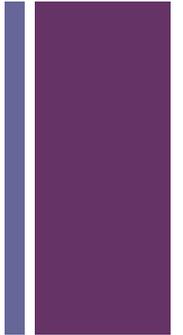
FRUTOS ROJOS



- También llamados frutos del bosque son un grupo de frutos denominados así por la presencia de dicho color en su cáscara o interior.
- La presencia del color rojo es lo que les confiere una serie de características benéficas para el organismo como propiedades antioxidantes, anticancerígenas y de protección cardiovascular.
- Mientras más intenso sea su color mayor cantidad de nutrimentos nos aportara.
- Dentro de este grupo encontramos a las fresas, las frambuesas, las moras, lo arándanos, la grosella, el acai y las cerezas.



FRUTOS ROJOS



- En general son ricos en vitamina C, ayudando a reforzar el sistema inmune.
- Contienen una gran cantidad de fito-nutrientes como polifenoles y antocianinas que les confieren las propiedades antioxidantes.
- Las antocianinas protegen los vasos sanguíneos ayudando a reducir la presión arterial, ayudan a disminuir los niveles de colesterol en la sangre y a proteger en general el sistema cardiovascular.
- Los frutos rojos nos aportan muchos nutrimentos con pocas calorías, por ejemplo una taza de arándanos frescos contiene 80 calorías, una taza de frambuesas 60 calorías y una de fresas o grosellas solamente 40 calorías.



JENGIBRE



- El jengibre es una planta originaria de Asia.
- Esta compuesto por hidratos del carbono en un 50%, aminoácidos esenciales, omega 6, fibra, vitamina c, zinc, magnesio y antioxidantes.
- Tiene propiedades antiinflamatorias, analgésicas, antisépticas y digestivas.
- Además el Jengibre tiene propiedades cardiovasculares, ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre, y mejora el flujo sanguíneo ya que tiene un efecto vasodilatador.
- Ayuda también a combatir las náuseas durante el embarazo, dolores de cabeza, dolores reumáticos, combatir la tos, mejorar la digestión, disminuye la inflamación estomacal, los gases, y la pesadez.
- Ayuda a regular el metabolismo ya que facilita la absorción de los nutrimentos.
- Se puede utilizar fresco, en polvo, deshidratado e incluso en cápsulas para las personas que no les gusta su sabor pero quieren gozar de sus propiedades

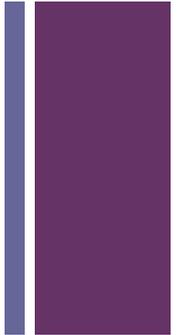
+ KALE



- El Kale o col rizada es un vegetal de hoja verde muy nutritivo.
- Es rico en vitamina C, A, B6, B12, K ácido fólico, hierro, magnesio, calcio, potasio, zinc y cobre.
- Al ser rico en vitamina C posee también propiedades antioxidantes.
- Su alto contenido de vitamina A previene padecimientos en los ojos y refuerza el sistema inmune.
- Al ser hervida disminuye sus propiedades nutricionales sin embargo el vapor, asada u horno no generan pérdidas significativas.
- Posee muy pocas calorías, 2 tazas de este vegetal aportan sólo 25Kcal!!!



MACA



- Es una planta originaria de los Andes de Perú, en forma es similar al rábano aunque un poco más grande.
- Es una excelente fuente de vitaminas y minerales. Contiene vitaminas del complejo B (B1, B2, B6, B12), vitamina C, caroteno, hierro, calcio, fósforo, potasio y sodio.
- Además es rica en hidratos de carbono, aminoácidos esenciales, ácidos grasos y fibra. La composición de la Maca es similar a la de los granos, 60-70% es de hidratos de carbono, 10-15% de fibra, 10% proteína y 2% de lípidos.
- Se puede considerar a la Maca una planta "adaptogénica" por sus efectos selectivos según las necesidades del organismo. Ayuda a nuestro cuerpo a adaptarse a las situaciones de estrés, aumentando la capacidad del cuerpo para defenderse contra la debilidad física y mental.

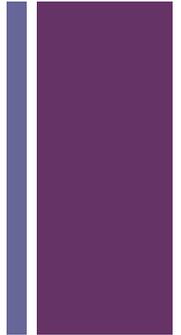
+ MACA



- Por su composición la Maca tiene múltiples beneficios para nuestra salud dentro de los que podemos encontrar:
 - Estimula al organismo por lo que ayuda a mejorar el rendimiento deportivo
 - Regula y estimula el sistema endocrino, encargado de regular nuestras hormonas
 - Estimula el funcionamiento pancreático, por lo que ayuda a regular los niveles de glucosa
 - Apoya a las glándulas suprarrenales en situaciones de estrés (las glándulas suprarrenales son las encargadas de segregar Cortisol, la hormona del estrés, la maca ayuda a regular el equilibrio bioquímico del cuerpo.)
 - Aumenta el libido sexual y la fertilidad en hombres y mujeres
 - Mejora la memoria y la función cerebral
 - Mejora los estados de ánimo
- Se puede consumir de varias maneras fresca, cocida, asada, en puré o en polvo.



QUINOA



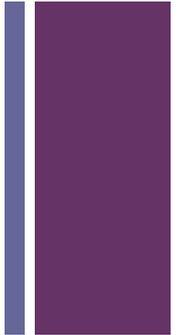
- Es un grano rico en hidratos de carbono, fibra, omega 3 y mas proteína que cualquier cereal.
- No pertenece a la familia de los cereales pero su composición es muy parecida y se cocina de manera similar por lo que se le considera un pseudocereal.
- Es una de las plantas con mayor contenido de omega 3 por lo que tiene un efecto cardioprotector.
- Es libre de gluten siendo así apta para las personas intolerantes al glúten.
- A diferencia de las proteínas de origen vegetal la quinoa posee todos los aminoácidos esenciales necesarios para la formación de proteínas por lo que son de AVB.
- La combinación de fibra, proteína e hidratos de carbono la convierten en un excelente alimento que nos dará saciedad por más tiempo a comparación del trigo y el arroz.
- Es rica en magnesio, potasio, zinc, fósforo, hierro, calcio, vitaminas del complejo B y vitamina C
- Porción recomendada: ½ taza : 70 kcal.

+ TÉ VERDE



- Contiene unas sustancias llamadas polifenoles (flavonoides, catequinas y taninos) que son muy benéficas para nuestra salud.
- Es un potente antioxidante y anticancerígeno por los flavonoides que contiene.
- Es un estimulante lo cual nos mantendrá activos por más tiempo.
- Las catequinas del té verde aumentan la termogénesis del cuerpo acelerando así nuestro metabolismo, además inhiben y limitan la absorción de grasas
- Nos protege de enfermedades cardiovasculares
- Tiene un efecto diurético ayudándonos a no retener líquidos.

+
¡GRACIAS!



■ **Nut. Mariana Gutiérrez**

- Consultas GE Samara martes 10 am a 5 pm

¿DUDAS? Nutricionysalud_integral@yahoo.com.mx

www.nutricionysaludintegral.com.mx

