

# INFORGRAFÍA: LOS SUPERALIMENTOS

Los "superfood", o superalimentos, a pesar de ser un término de marketing, se ha extinguido rápidamente como concepto de tipo de alimento que posee unas cualidades especiales relacionadas con la prevención de enfermedades. Estos superalimentos contienen propiedades nutricionales destacables sobre el resto de alimentos, producen importantes beneficios sobre la salud y se aconseja introducirlos en la dieta diaria de cualquier persona por sus importantes ventajas sobre la salud. Los más importantes son:

--Aceite de oliva virgen extra: el oro líquido es muy bueno para mejorar la circulación y prevenir contra enfermedades cardiovasculares, también es antioxidante, por lo que previene contra el envejecimiento de las células, además recientes estudios muestran su efecto protector frente a cánceres como el de mama.

--Ajo: el ajo es uno de los mejores remedios para mejorar la circulación, ayuda a evitar o reducir riesgos de padecer colesterol, arteroesclerosis, hipertensión, trombosis o infartos. Además tiene propiedades antibacterianas y ayuda a curar frente a

infecciones respiratorias (brinquitis, faringitis...), gastrointestinales o renales (infecciones de orina).

--Crucíferas: este es el nombre que recibe la familia a la que pertenecen alimentos como el brocoli, la coliflor, la col, lombarda, rábanos o rúcula. Además de su alto contenido en calcio y fibra, la propiedad más destacada de esta familia de vegetales son sus propiedades anticancerígenas, se ha demostrado que su consumo previene la aparición de cánceres como el de mama, pulmón, recto, colon y prostata.

--Jengibre: a pesar de no ser un alimento característico de la dieta mediterránea, es fácil encontrar este tubérculo en tiendas y supermercados. Tomado en infusiones o como condimento, el jengibre sirve para mejorar la digestión además es un potente antiinflamatorio y analgésico, muy recomendado tomar cuando se presenta dolor de barriga o de cabeza.

--Frutos rojos: estos frutos se caracterizan por su elevado contenido en flavonoides y antioxidantes, que ayudan a favorecer la circulación y a evitar el envejecimiento celular.

-- Quinoa y Chía: estas semillas, hasta hace poco desconocidas, se ha comprobado que contienen un elevado contenido en minerales,

superior a cualquier otra semilla, cereal o legumbre. Esto hace que sean considerados como *superalimentos* y se aconseje introducirlos en la dieta habitual para mejorar la salud.



# LOS SUPERALIMENTOS

[www.coaching-nutricional.com](http://www.coaching-nutricional.com)



**Aceite de oliva  
virgen extra**

Antioxidante, anticancerígeno y reduce el colesterol



**Ajo**

Antibiótico, antibacteriano, reduce la presión arterial y el colesterol



**Crucíferas**

Brocoli, coliflor, col, rabanitos son potentes anticancerígenos



**Jengibre**

Potente analgésico, mejora los síntomas de enfermedades respiratorias y gastrointestinales



**Frutos rojos**

Tienen propiedades antioxidantes que previenen el envejecimiento de las células



**Quinoa y chía**

Gran contenido en minerales y fibra. beneficioso para celíacos, diabéticos y deportistas