



Los Súperalimentos ¿Los conoces?

Seguro que has oído hablar de los súperalimentos o **superfoods**, este tipo de alimentos se han convertido en una tendencia en la alimentación actual, pero ¿qué hay de cierto en todo esto? ¿existen alimentos mejores y peores? ¿Son reales las propiedades que se le atribuyen o son producto del márketing? A continuación te desvelamos los **múltiples beneficios** que nos atribuyen los considerados súperalimentos.

El interés común por cuidar de nuestro cuerpo y nuestra salud ha motivado el estudio complejo del impacto de la nutrición sobre nuestro organismo, lo que nos ha demostrado los efectos que producen en nuestro organismo los nutrientes. Los superfoods, podemos decir que son alimentos que resultan beneficiosos para la salud por su concentración de nutrientes.

El hecho de alimentarse **no basta con comer**, sino que debemos tener en cuenta que la principal función de la alimentación es la nutrición de todo nuestro organismo. Ello ha llevado a muchas personas a modificar las pautas nutricionales para **mejorar su alimentación** enriqueciéndola con alimentos saludables que nos aportan múltiples beneficios, los conocidos como súperalimentos.

Además de interesarnos nutricionalmente, los súperalimentos tienen la fama de darnos longevidad, es decir, mejorar nuestra calidad de vida para hacernos vivir más, pero ¿cómo? os preguntaréis. Pues gracias a su alta concentración en antioxidantes, que se encargan de luchar contra los radicales libres. Si quieres saber más sobre los súperalimentos, a continuación te explicamos todas las propiedades de los súperalimentos más famosos.

¿Qué es exactamente un superalimento?

Debemos resaltar que cualquier alimento es beneficioso para la salud si no se consume en exceso, pero ¿qué debe tener un súperalimento para ser considerado como tal? ¿qué excluye a ciertos alimentos de ser súperalimentos? Toda la información que debes conocer sobre los súperalimentos y cuáles son los mejores.

Un súperalimento es considerado como tal cuando cumple una serie de requisitos, el principal requisito es ser **beneficioso para la salud**, debe ser un alimento que no produzca daños al organismo y además debe ser nutricionalmente completo; es decir que nos aporte una cantidad de nutrientes importante de relevancia.

Cuando hablamos de no ser nocivo para el organismo nos referimos a que su consumo controlado no dañe, ni produzca cambios metabólicos y funcionales de relevancia que puedan ser perjudiciales para el organismo. Claro está que cualquier alimento consumido de forma exagerada puede tener efectos contrarios en el organismo, por ello debemos tener en cuenta siempre respetar las dosis y actuar con moderación.

¿Qué convierte a un alimento en un súperalimento?

Principalmente sus nutrientes, los nutrientes que nos aportan son los que hacen de un alimento un súperalimento; es lo que llamamos la **calidad nutricional** de un alimento.

Este dato es importante, debemos garantizarle a nuestro organismo que los alimentos que consumimos nos aportan todo lo que él necesita, con más importancia debemos destacar algunos nutrientes que nuestro cuerpo es incapaz de sintetizar, y que la única forma de aportárselos a nuestro organismo es a través de la dieta y los alimentos; es el caso de ciertos aminoácidos.

El interés por cuidar la alimentación es muy importante, pero ello hace que la industria quiera sacar provecho la aparición de alimentos desconocidos a los que se les atribuye muchas propiedades, hecho que debemos vigilar dado que en ocasiones, no todas las propiedades están demostradas científicamente.

Es importante destacar que ningún producto alimenticio puede incluir en su etiquetado ninguna afirmación de beneficios para la salud que no esté comprobada con estudios científicos de rigor.

¿Por qué pueden cambiar mi vida los súperalimentos?

Los súperalimentos pueden cambiar tu vida porque permiten que tu organismo trabaje mejor, puede cambiar tu cuerpo, e incluso tu mente, porque cuando el organismo recibe lo que necesita todo empieza a funcionar correctamente y eso se nota por dentro y por fuera.

¿Qué pasaría si le pusiéramos a nuestro coche un combustible diluido con otros componentes que pueden tener residuos? la respuesta es sencilla, acortaríamos la vida del motor.

Por ello, los súperalimentos **nos alargan la vida**, nos protegen, actúan como **antioxidantes** de nuestro motor, nuestro organismo. Además al ser alimentos que no producen "residuos", son totalmente saludables e interesantes para nuestro cuerpo. De este modo es como los **súperalimentos** pueden cambiar tu vida, son la mejor gasolina para que tu cuerpo funcione a pleno rendimiento.

¿Qué tipo de súperalimentos existen?

Existen tantos tipos de súperalimentos como alimentos existen, pero podemos distinguir entre súperalimentos que actúan como antioxidantes, aquéllos que complementan una alimentación para conseguir una **nutrición adecuada** y equilibrada, súperalimentos que luchan contra enfermedades, o simplemente alimentos que por su calidad nutricional nos aportan múltiples beneficios como una mejor digestión, mejor rendimiento físico o mejor aspecto exterior.

A continuación te ofrecemos una lista con los mejores súperalimentos, con todas sus propiedades y beneficios para el organismo, así como todo lo que debes saber antes de consumirlo, cómo tomarlos en qué dosis, etc.

¡No te los puedes perder!

Listado completo de súperalimentos

[Aceite de coco ecológico](#)



El aceite de coco, utilizado como componente de múltiples productos de belleza, es además una grasa saludable que cuida de tu salud siendo capaz de prevenir el envejecimiento celular prematuro, además de actuar como cardioprotector e hidratante que mejora la piel, el cabello y todo el organismo.

Conoce las [propiedades del aceite de coco](#) y empieza a cuidarte tanto por dentro como por fuera.

[Alfalfa](#)



La alfalfa es uno de los superfoods más completos que existen, propiedades no le faltan, destaca por aportarnos gran cantidad de nutrientes y vitaminas. Pertenece a la familia de las leguminosas por lo que nos aporta gran cantidad de proteína de origen vegetal y pocas calorías. Nos ayuda ante casos de debilidad, anemia,

además de ser inmunoestimulante. Si quieres saber todo lo que tiene que ofrecerte aquí te ofrecemos toda la [información sobre la alfalfa](#).

[Alga Kelp](#)



El alga kelp es un alga cuyo uso está cada vez más extendido por sus propiedades, actúa como protector cardiovascular, aumenta las defensas y además es un potente antioxidante; si deseas conocer todo lo que tiene que ofrecerte este microalga, haz click para [ver más sobre el Alga kelp](#).

[Astaxantina](#)



Este pigmento muy presente en alimentos naturales como el salmón es un energizante natural que nos ayuda a mantener nuestra salud en plena forma, además de ser el antioxidante más poderoso conocido hasta el momento que nos protege del estrés oxidativo.

Si quieres aumentar tus defensas y mejorar tu estado de salud no debes perderte toda la información que tenemos para ofrecerte sobre la [Astaxantina](#).

[Baobab](#)



El fruto del baobab, conocido como el árbol de la vida, es considerado un súperalimento y no le faltan razones, pues además de ser un potente antioxidante que nos protege de multitud de enfermedades, actúa como protector hepático y contra el estreñimiento, aumenta las defensas y contribuye a la buena salud cardiovascular y ósea. Un complemento muy versátil y completo. Conoce todas las [propiedades del Baobab aquí](#).

[Camu camu](#)



Este fruto que contiene la mayor cantidad de vitamina C es un potente antioxidante que nos protege del envejecimiento celular y lucha contra los radicales libres. Aumenta nuestras defensas y mejora la salud cardiovascular. Si aún no conoces todo lo que puede

ofrecerte el [camu camu](#) puedes informarte haciendo click en el enlace.

[Cetona de frambuesa](#)



Un complemento que contiene la frambuesa y que resulta ideal para perder peso, la cetona de frambuesa tiene propiedades que aceleran el metabolismo y la combustión de las grasas por su acción termogénica. Además tiene un alto poder antioxidante. Si quieres saber más sobre todo lo que puede ofrecerte la [cetona](#)

[de frambuesa](#) haz click aquí.

[Chía](#)



Si aún no conoces todo lo que tiene que ofrecerte este súperalimento, debes informarte porque esta pequeña semilla puede ayudarte a mejorar las digestiones por su alto contenido en fibra. Además es un energizante natural por lo que te ayudará a aumentar la resistencia y la fuerza para

afrontar el día con energía; para saber más haz click aquí: [La chía, el súperalimento de moda.](#)

[Chlorella](#)



El alga chlorella es una de las más utilizadas por los veganos y vegetarianos por su excelente aporte en proteínas de alto valor biológico, además de ayudarnos a desintoxicar y alcalinizar nuestro organismo, es energizante y antioxidante, regula la tensión arterial y tiene otras muchas propiedades que no te puedes perder, por ello debes a leer aquí [la Chlorella, el alga del futuro](#).

[Espirulina](#)



Este alga es nutricionalmente muy completa, además posee muchas propiedades que mejoran tu salud. Utilizada por los famosos como un energizante natural en el desayuno, la espirulina nos aporta gran cantidad de nutrientes, vitaminas y minerales muy interesantes para nuestro organismo. Si quieres conocer todos sus usos y propiedades te invitamos a leer el post sobre el [alga espirulina](#).

[Glucomanano](#)



El glucomanano, conocido como raíz de Konjak es una fibra que se utiliza para regular el proceso digestivo ayudándonos a perder peso de forma rápida por su contenido en fibra soluble. Esta no es la única propiedad de esta raíz, si deseas saber más sobre el [glucomanano](#) aquí te dejamos toda la información.

Hierba de trigo



¿No conoces todas las propiedades que tiene que ofrecerte la hierba de trigo? Un súperalimento muy completo alcalinizante que nos aporta muchos beneficios para la salud y además nos ayuda a adelgazar. Es un potente detoxificante que nos aporta gran cantidad de vitaminas,

minerales y nutrientes. Conoce en profundidad todas las [propiedades de la hierba de trigo](#).

Lúcuma



Este fruto de origen peruano es uno de los complementos más de moda últimamente, es rico en vitaminas y minerales que nos llena de energía y nos protege de enfermedades digestivas, además de prevenir el envejecimiento por su acción antioxidante. Mejora el estado de ánimo y puede funcionar

como edulcorante bajo en calorías ¿qué más se puede pedir? Conoce aquí todo lo que tiene para ofrecerte la [lúcuma](#).

Maca



La maca es un súperalimento que nos recarga las energías, por ello además favorece la salud sexual tanto del hombre como de la mujer, y es muy utilizada entre los deportistas para mejorar su rendimiento deportivo y para reducir el tiempo de recuperación muscular.

Además tiene propiedades analgésicas, como puedes ver es un superfood muy completo, si quieres saber más puedes informarte [aquí](#).

Psyllium



Esta cáscara que recubre la semilla de la planta conocida como plántago es utilizada como regulador del sistema digestivo para mejorar los procesos de digestión de los alimentos, así como como laxante natural por su alto contenido en fibra. Combate enfermedades digestivas y es capaz de regular

el colesterol. Si quieres conocer todo lo que puede ofrecerte no debes perderte toda la información aquí sobre el [Psyllium](#).

Própolis



El própolis que producen las abejas es un componente altamente saludable que fortalece nuestro sistema inmune y aumenta nuestras defensas, además tiene propiedades antibióticas naturales, así como antibacterianas y antifúngicas entre otras de muchas de los

muchos beneficios para nuestra salud de esta sustancia.

Haz click aquí si quieres conocer todos sus usos, [propiedades y beneficios del própolis](#).

Sal rosa del Himalaya



Sustituir la sal blanca refinada por la sal rosa del Himalaya en nuestra alimentación resultaría muy beneficioso para la salud por sus propiedades y por ser rica en oligoelementos minerales que nos benefician ampliamente el estado de salud. Conoce todos los [beneficios de la sal rosa del Himalaya](#).

Reishi



El hongo reishi es uno de los súperalimentos más de moda por todas sus propiedades pero sobre todo destaca por su acción antioxidante que nos ayuda a mantenernos jóvenes, previniendo el envejecimiento celular prematuro.

Es conocido como el hongo que alarga la vida, nos aporta nutrientes necesarios para un correcto desarrollo del organismo, además es bajo en calorías. Toda la información del [hongo reishi](#), aquí.

Té Matcha ecológico



El [té Matcha](#) es una variedad de té verde que nos aporta más nutrientes para el organismo, como son el caso de flavonoides y oligoelementos esenciales que nos ayudan a prevenir el envejecimiento y además aumentan las defensas de nuestro cuerpo.

Además es conocido por sus propiedades digestivas que nos ayudan a regular el tránsito intestinal y a desintoxicar el organismo.

Teff



El Teff es un cereal sin gluten con una gran cantidad de fibra que a la vez de ayudarnos a sentirnos saciados también nos ayuda en la pérdida de peso. Contiene un alto valor nutricional que favorece el aumento del rendimiento deportivo debido a su condición

de carbohidrato de liberación lenta. Lee [más info sobre el teff](#) aquí.

Jengibre



El jengibre está considerado un súperalimento por sus múltiples propiedades, ésta raíz es famosa y muy utilizada en la cocina a pesar de su sabor picante. Destaca por ser utilizado en la medicina tradicional china como antiinflamatorio natural y además nos aporta muchos

beneficios relacionados con su alto contenido en aceites esenciales, como el gingerol, vitaminas, minerales y antioxidantes beneficiosos para la salud. Además es termogénico y capaz de acelerar el metabolismo, por lo que nos ayuda a adelgazar. Para más información puedes informarte [aquí](#).

Achicoria



La achicoria es una planta medicinal silvestre de la familia de las asteráceas, con multitud de propiedades interesantes para nuestra salud. Nos aporta gran cantidad de minerales, vitaminas, ácido fólico y es pobre en calorías. Regula las digestiones, combate el acné, el estreñimiento y los gases, y además es diurética, nos

permite eliminar correctamente las toxinas. Si quieres saber más sobre la achicoria y sus variedades y propiedades [haz click aquí](#).

Kañiwa



La [Kañiwa](#), también conocida como Canihua, es un pseudocereal muy parecido a la quinoa, pero con multitud de propiedades. La kañiwa es pequeña y de color pardo o rojizo. Nos aporta gran cantidad de calcio y fósforo, además de aminoácidos esenciales, hierro, vitamina B, zinc, cobre,

magnesio, manganeso, triptófano y fibra.

Además no contiene gluten, por lo que lo pueden tomar los celíacos. Contiene saponinas que mejoran la absorción del hierro y flavonoides.

Alga Wakame



El alga wakame es una alga japonesa muy saludable para la salud, es revitalizante y fortalece el sistema inmunológico, por su alta cantidad de antioxidantes que se ocupan de una correcta regeneración celular. Es inmunoestimulante, rica en vitamina C, vitamina B, etc. Es

depurativo, sobre todo el sistema circulatorio. Además es muy fácil de incluir en la dieta, puesto que se puede añadir a sopas o ensaladas. Para saber más, puedes informarte en nuestro post sobre [el alga Wakame](#).