

ALIMENTACIÓN

Los nuevos superalimentos que adelgazan y están de moda entre gente con dinero

El Ciudadano · 22 de febrero de 2016





Comer bien, cuidando de nuestra **salud y físico**, es una nueva máxima vital a la que cada vez más personas pretenden unirse. Una moda que traspasa fronteras y que está en evolución constante. Pero **no nos equivoquemos**: lamentablemente, mantener una alimentación saludable siguiendo las pautas de los expertos nutricionistas y científicos especializados no está al alcance de cualquiera. Eso sí, nunca está de más conocer qué deberíamos o no comer por si de cuando en cuando podemos darnos un capricho que al menos amorticemos fortaleciendo nuestra salud.

Ve haciendo hueco en tu cesta de la compra y reservando algo de dinero extra, porque los saludables productos de moda no son aptos para cualquier bolsillo. **Paladares exquisitos** con posibilidades para cuidarse por dentro y por fuera, presten atención: **Debora Robertson** enumera en 'The Telegraph' algunos de los superalimentos que se están convirtiendo en todo un símbolo de estatus social, y cuyos beneficios para la salud te dejarán boquiabierto.

Ajo negro

Si ya sabías que el normal tiene propiedades increíbles como su gran poder antioxidante, que funciona como antibiótico natural o que es un poderoso afrodisíaco, verás cuando conozcas la de su **versión madura**. Para que adquiera ese característico color negro, normalmente se somete al ajo a un proceso

de fermentación o maduración natural que requiere de unas condiciones de temperatura, humedad y tiempo adecuados. Vamos, que no basta con que dejes que se reseque y medio pudra una cabeza y de ajos, debes acudir a un local especializado y solicitarlo.

Se diferencia del convencional en que, gracias al tratamiento que se le da para que coja ese color tostado, es bastante **más blando**. Tanto que podemos fácilmente untarlo sobre una rebanada de pan o añadirlo en bizcochos para dar sabor, lo que nos ofrece bastantes más salidas que usarlo para sofritos o aliños.

Además de **multiplicar las propiedades básicas** de su variante blanca, tanto a nivel medicinal como antioxidante, es una importante fuente de proteínas y vitaminas como la C. Refuerza nuestro sistema inmune y ayuda a rebajar los niveles de colesterol y triglicéridos. Los expertos aseguran que el consumo regular de ajo negro reduce la cantidad de grasas en sangre, ayudando a prevenir la arteroesclerosis, y que contiene los nutrientes esenciales para **reducir el estrés y la ansiedad**, lo que le convierte en un ingrediente ideal para combatir la depresión.

Semillas

Hace poco se posicionó al sorgo –un género de gramíneas oriundas de las regiones tropicales y subtropicales de África oriental rico en proteínas, con un escaso aporte de grasas y sin gluten– como la nueva quinoa. Pero ni ésta ha perdido sus propiedades saludables ni hay que olvidarse del mijo, la cebada, el trigo, la avena, el centeno... Así todo junto suena a **alpiste para pájaros**, pero los beneficios de estas semillas para nuestro organismo pasan desde ayudarnos a perder grasa del vientre hasta un buen chute de micronutrientes esenciales como potasio, calcio, fósforo, magnesio, hierro, zinc o vitaminas del complejo B. Las ensaladas te van a salir por un pico, pero una sola ración te puede dar el aporte nutricional necesario para todo el día, y más allá. Además, ¿has probado en cocinarlas tu en casa? Ahorrarás dinero y encontrarás **recetas diferentes** –¡incluso guisos de cuchara!– en los que puedes fácilmente incluirlas.

Salsa picante

Hace ya algún tiempo que se habla de que la **capsaicina** –el ingrediente que hace que alimentos como el chile, la cayena o los pimientos rojos picantes nos hagan sudar del ardor– es una propiedad ideal para quemar la grasa del vientre. El componente activo que da el sabor picante de manera natural a

estos alimentos es el encargado de disminuir los lípidos corporales mediante un mecanismo que motiva la muerte de las células grasas inmaduras, por lo que podría ayudar a adelgazar.

No sólo eso: las salsas picantes realizadas con ingredientes naturales como los pimientos picantes contienen carotenoides (vitamina A), **flavonoides**, antioxidantes, vitaminas y minerales en grandes cantidades. En resumen: no sólo pueden convertirse en la parte excitante –porque también se les relaciona con un interesante poder afrodisíaco– de nuestra dieta para **perder peso**, además cuidaremos de nuestra salud, retrasaremos el proceso de envejecimiento y reduciremos los niveles de presión arterial. Todo un sabroso combo sólo apto para paladares duros.

Leche orgánica

Ya creías que otra vez te tocaba leer lo de que es **mejor tomar leche entera** que la desnatada porque la grasa natural que contiene es la que verdaderamente ayuda a saciar nuestro hambre. Pues no. Hoy toca destacar los beneficios de la leche orgánica, que no es otra que la que se obtiene sin el uso de hormonas sintéticas, fertilizantes ni conservantes, que destaca, como su variante recolectada en granjas, por su alto contenido de vitaminas, proteínas y calcio (pero esta más, claro). Según demostró un estudio llevado a cabo por investigadores de la Universidad State de Washington, este tipo de leche contiene una concentración mayor de ácidos omega-3, lo que la convierte en una mejor opción para cuidar de nuestra salud cardiovascular y reforzar nuestro sistema inmune e incluso protegernos de algunos tipos de cáncer.

Pasta de miso

Su significado literal es ‘fuente de sabor’, y desde luego esta **pasta fermentada japonesa** se ha convertido en el ingrediente de moda para adobos, sopas y guisos para todos esos aficionados a la cocina que no tienen miedo a dar rienda suelta a su tarjeta de crédito para innovar en sus platos. Y no hacen mal, porque además de dar un toque oriental de lo más original, el miso es ideal para disolver el colesterol ‘malo’ en sangre, cuidar de nuestra flora intestinal y sistema inmune gracias a sus propiedades probióticas, así como ayudarnos a eliminar los radicales libres por medio de su poder antioxidante. A otros niveles más superficiales, debes saber que el miso cuida de la salud de nuestro **pelo y cabello** nutriéndolo desde el interior.

Sal

¿Cómo? Sí, no te alteres al escuchar esto tras tantas campañas sobre lo insalubre de echarle sal en las comidas: resulta que lo más ‘in’ ahora mismo es cuidar de tu corazón con una pizca de sal, eso sí, **no vale con cualquiera**: la sal ahumada, la de trufa, la azul de Persia o la sal negra ampliarán tus horizontes –y gastos, no vamos a engañar a nadie– en la cocina ofreciendo interesantísimos beneficios para tu salud. Tampoco te pases, la hipertensión aún no ha desaparecido.

[El Confidencial](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)