

## Los superalimentos que ayudan a tu cuerpo y cerebro

Escrito por Amairany - 04/03/2019 19:21

---

<https://encrypted-tbn0.gstatic.com/images?q=tbn:ANd9GcSOtHqkCLpJTLGx5f-Yp2T8bY3xzFaoU6iwiEy37qSIFvpH0Ezc>

Las semillas de chia, açai, arándanos, bayas Goji Berry o spirulina, son algunos ejemplos de alimentos ricos en fibra, vitaminas y minerales, que ayudan a completar y enriquecer la dieta, con sus propiedades y sabores.

Los superalimentos son alimentos que poseen propiedades y beneficios superiores y diversificados, ya que son generalmente ricos en fibra, antioxidantes, vitaminas, minerales y ácidos grasos. Ellos pueden ser frutas, semillas, vegetales o plantas medicinales, que se deben utilizar para enriquecer de forma natural la dieta.

Los mejores superalimentos que ayunda a el cuerpo y el cerebro

### Semillas de Chia

Las semillas de chia son conocidas por ser un superalimento debido a su composición rica en fibras y proteínas de origen vegetal y que son muy parecidas a las bayas de Goji Berry. Este es un alimento sumamente saciante, que puede ser fácilmente añadido para enriquecer otros alimentos como ensaladas, cereales o en pasteles, por ejemplo.

Además, la chia por ser una fuente rica en fibra es óptima para ayudar a regular el intestino, siendo una opción natural para quienes sufren de estreñimiento.

### Acai

El açai es además de ser una excelente fuente de energía, es una de las fuentes más ricas de antioxidantes, siendo también rico en hierro y calcio. Este fruto mejora la apariencia de la piel y ayuda a prevenir el envejecimiento, fortalece el sistema inmunitario y previene la aparición de cáncer.

El açai además de poder ser comido fresco en forma de fruto, también puede ser comprado en forma de pulpa o suplemento alimenticio.

### Bayas Goji Berry

Las bayas Goji Berry son bayas versátiles, pues tanto sirven para ayudar a adelgazar y secar la barriga, pero también para mejorar la apariencia de la piel, fortalecer el sistema inmunológico del cuerpo y prevenir el surgimiento de enfermedades como la gripe o el cáncer, por ejemplo.

Las bayas goji se pueden consumir fácilmente en forma de cápsulas o secas, siendo fáciles de añadir en jugos o batidos, por ejemplo.

### Mirtilo

El Mirtilo es un fruto que consiste en una excelente fuente de fibra, vitamina A y vitamina C, además de ser bastante rico en antioxidantes. Este fruto es una gran opción para colocar en la dieta pues además de ayudar a adelgazar, también mejora la apariencia de la piel y combate el envejecimiento precoz.

El Mirtilo además de poder ser comido fresco en forma de fruto, también puede ser comprado seco o en forma de suplemento alimenticio en cápsulas como [goji-cream-mexico.com](http://goji-cream-mexico.com).

=====

## Re: Los superalimentos que ayudan a tu cuerpo y cerebro

Escrito por Alessia - 05/03/2019 21:28

---

Gracias por la informacion. Agregar que las almendras y nueces tambien son excelentes para aportar minerales como selenio, buenisimos para el metabolismo y la funcion cerebral. :)

=====

## Re: Los superalimentos que ayudan a tu cuerpo y cerebro

Escrito por Jose56 - 18/03/2019 01:10

---

Hola como estas? Estoy de acuerdo contigo son alimentos super completos aportan multiples vitamina y aportan proteina y bastante fibra, hay que incluirlos a diario en la dieta para mantenernos saludables, los granos y los cereales son alimentos muy nutritivos excelentes para la salud, un saludo

=====