

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, açaí, 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 ayudan 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.

Açaí

El açaí 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 açaí 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.

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
