

¿POR QUÉ INCLUIR LOS SUPERALIMENTOS EN LA DIETA?



Los superalimentos contienen un alto valor nutritivo y presentan ciertas ventajas con respecto a otros productos. Consumirlos puede ayudar a mantener un estilo de vida sano



El término 'superalimento' es relativamente nuevo en nuestra cultura. Sin embargo, desde hace cientos de años, contamos con varios de los mismos en nuestra dieta pese a no tener conciencia de ello. Un superalimento es un producto apto para el consumo, de origen natural y a poder ser cultivado de manera sostenible, que contiene una alta concentración de nutrientes y vitaminas esenciales y al que se le atribuyen por ello propiedades óptimas para el organismo.

SUPERALIMENTOS MÁS CONSUMIDOS

Entre los superalimentos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) se encuentran alimentos tan conocidos como el pescado azul, que se debe comer al menos dos veces por semana según este organismo internacional; los frutos secos como las nueces y las almendras, pues contienen grasas saludables; los frutos rojos como las fresas, las framboesas o los arándanos; el aceite de oliva; el tomate, rico en vitamina A; el brócoli, considerado una gran fuente de vitamina C, y el cacao, rico en antioxidantes y micronutrientes como los polifenoles.

Todos ellos son grandes conocidos en las cocinas españolas y de hecho, según



Leen Decorte, del equipo de I+D de KeyPharm, el cacao es uno de los superalimentos que forman parte del top 10 en ventas de Biotona, una de sus marcas. Sin embargo, también es cierto que el término 'superalimento' se utiliza cada vez más para hacer referencia a productos cultivados en otras partes del mundo y por tanto, mucho más exóticos y más desconocidos para la población general.

Preguntado por los superalimentos más demandados por los consumidores, Leen Decorte señala en primer lugar la maca cruda, una planta nativa de Perú que según los expertos proporciona energía, aumenta la fuerza y el bienestar general. Por otro lado, hace referencia a la cúrcuma cruda, a la chlorella y la espirulina. La primera es una planta de sabor amargo procedente de la India a la que se le otorgan propiedades antioxidantes y antiinflamatorias y las otras dos son algas que presentan un alto valor nutritivo.

La ashwagandha o ginseng indio, una hierba ayurvédica utilizada para combatir el estrés, es otro de los superalimentos ofrecidos por Biotona más populares entre los consumidores. Aunque según Leen Decorte, también tienen mucho éxito las semillas de chía negra, a las que se les atribuye el poder de regular el nivel de azúcar en sangre y mejorar la digestión, y la hierba de cebada cruda, entre los beneficios de la cual están el control del colesterol y la mejora de los síntomas de la enfermedad intestinal inflamatoria crónica.

BENEFICIOS DE LOS SUPERALIMENTOS

Cada superalimento cuenta con unas propiedades en particular y, tal y como se ha mencionado, consumirlos puede ayudar de diferentes modos al organismo. Pero más allá de eso, presentan otras ventajas que pueden colocarlos como grandes

“BASTA CON CONSUMIR CANTIDADES RELATIVAMENTE PEQUEÑAS DE SUPERALIMENTOS PARA RECIBIR GRANDES CANTIDADES DE LOS NUTRIENTES ESENCIALES QUE CONTIENEN”, LEEN DECORTE, DEL EQUIPO DE I+D DE KEYPHARM



candidatos para formar parte de cualquier dieta diaria, variada y equilibrada. “El perfil nutricional de los superalimentos es mucho mejor que el de los alimentos procesados o refinados, que lamentablemente ocupan cada vez más espacio en nuestras tiendas y supermercados”, apunta Leen Decorte. “Basta con consumir cantidades relativamente pequeñas para recibir grandes cantidades de los nutrientes esenciales que contienen”, agrega.

Además, “los superalimentos son extremadamente ricos en antioxidantes (tienen un alto valor ORAC, es decir, capacidad de absorción de radicales de oxígeno)”, explica el especialista. Los antioxidantes pueden neutralizar los radicales libres dañinos de nuestro organismo y eliminar sus efectos nocivos. De este modo, nuestras células están protegidas, lo que permite al organismo mantenerse joven y sano”, continúa.

En palabras de Leen Decorte, en combinación con una dieta equilibrada, los superalimentos pueden ayudar a garantizar un estilo de vida sano y contribuir de manera importante a un patrón de alimentación saludable. No obstante, resalta que “nunca deben servir de excusa para unos hábitos alimentarios poco saludables y sigue siendo de vital importancia llevar una dieta variada y equilibrada para obtener un amplio espectro de todos los nutrientes necesarios”.

En este sentido, desde la Organización Mundial de la Salud recomiendan a todos los adultos una dieta compuesta por un 55-60% de hidratos de carbono, un 30% como máximo de grasas (preferiblemente no saturadas) y un 15% de proteínas. Además, aconsejan limitar el consumo de

azúcar libre a menos del 10% de la ingesta calórica diaria, comer unos 400 gramos de frutas y verduras al día y tomar legumbres, cereales integrales (trigo, arroz, etcétera) y frutos secos de manera habitual.

La dieta de cualquier persona ha de ser variada porque, tal y como apunta Leen Decorte, ningún producto por sí mismo es capaz de aportar al cuerpo todo lo que necesita para un correcto desarrollo y funcionamiento. Aun así, “los superalimentos siguen siendo una fuente excelente de algunos de estos nutrientes, y son una forma ideal de añadir un pequeño extra a un estilo de vida sano y activo. También pueden satisfacer o complementar fácilmente nuestras necesidades diarias de fruta y verdura”, manifiesta. De hecho, los frutos rojos o los tomates están considerados también superalimentos, de modo que podrían complementar la ingesta de fruta diaria hasta alcanzar las 5 raciones recomendadas por la Organización Mundial de la Salud.

CÓMO TOMAR SUPERALIMENTOS

La variedad de superalimentos que encontramos en el mercado es muy diversa y, como se ha mencionado con anterioridad, en muchas ocasiones se trata de frutos que se cultivan en países de cualquier parte del planeta. Esto conlleva que algunos productos frescos deban viajar muchos kilómetros hasta llegar a nuestras tiendas y supermercados y parte de su valor nutritivo se puede perder por el camino. Pero Leen Decorte considera que “consumir superalimentos deshidratados es una forma de superar este posible problema, ya que así pueden conservarse durante más tiempo”.

Por otro lado, preguntado por el impacto que puede tener en la salud tomar estos productos o si pueden hacer que se aumente de peso, el experto afirma que “los superalimentos no engordan por naturaleza”. Si bien es cierto que algunos pueden tener un alto contenido calórico dada su densidad de nutrientes, esto no supone ningún problema cuando se trata de únicamente una ración. “El impacto de los superalimentos en el peso depende de factores como el contenido calórico, el tamaño de las raciones y la composición general de la dieta. Consumirlos con moderación y como parte de una dieta equilibrada es la mejor manera de disfrutar de sus beneficios para la salud”, aclara.

SUPERALIMENTOS PARA TODOS LOS BOLSILLOS

Dicho esto, queda claro que incluir los superalimentos a la dieta puede contribuir a que esta sea equilibrada. Además, se trata de productos ricos en nutrientes y vitaminas a los que se les otorga propiedades positivas para el organismo. Así, aunque no deban sustituir nunca a una dieta variada, pueden ser grandes aliados para complementarla y satisfacer ciertas necesidades nutritivas.

Además, al haber un amplio abanico de superalimentos, también varía mucho el precio de unos a otros. Dicho de otro modo, existen superalimentos para todos los bolsillos. Por una parte se pueden encontrar superalimentos frescos como el tomate, un fruto asequible que se encuentra en prácticamente cualquier hogar. Pero incluso si se hace referencia a productos más exóticos, desde Biotona comentan que se pueden encontrar con precios muy variados. ■