

¡SUPER ALIMENTOS!

¡Recuerde!

Ningún alimento — ni un superalimento — puede brindar toda la nutrición, todos los beneficios de salud y la energía que necesitamos para estar sanos. ¡Una dieta balanceada es la mejor manera!

¿Qué es un Superalimento?

El término "superalimento" se refiere a los alimentos que ofrecen los máximos beneficios nutricionales con un mínimo de calorías. Están llenos de vitaminas, minerales y antioxidantes. La mayoría de los superalimentos son de origen vegetal. Estos superalimentos ofrecen algunos nutrientes muy importantes que pueden complementar sus comidas y botanas, y mejorar aún más un patrón de alimentación saludable.

Superalimentos

BAYAS: Con alto contenido de fibra, y naturalmente dulces con ricos colores que significan que tienen un alto contenido de antioxidantes y nutrientes que combaten enfermedades.

PESCADO: El pescado puede ser una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3, que ayudan a prevenir enfermedades cardíacas.

VERDURAS DE HOJA VERDE: Las verduras de hoja verde oscura son una buena fuente de vitamina A, vitamina C y calcio, así como de varios fitoquímicos. También añaden fibra a la dieta.

FRUTOS SECOS: Avellanas, nueces, almendras, nueces: los frutos secos son una buena fuente de proteínas vegetales. También contienen grasas monoinsaturadas, que pueden ser un factor para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

ACEITE DE OLIVA: El aceite de oliva es una buena fuente de vitamina E, polifenoles y ácidos grasos monoinsaturados, todos los cuales ayudan a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

GRANOS INTEGRALES: Una buena fuente de fibra soluble e insoluble, los cereales integrales también contienen varias vitaminas B, minerales y fitonutrientes. Se ha demostrado que reducen el colesterol y protegen contra las enfermedades cardíacas y la diabetes.

Cómo Incorporarlos

Cuando las bayas no están en temporada, es igual de saludable comprarlas congeladas. Agréguelas al yogur, cereales y batidos, o cómalas como botanas.

Compre pescado fresco, congelado o enlatado. Los pescados con mayor contenido de omega-3 son el salmón, los filetes de atún, la caballa, el arenque, la trucha, las anchoas y las sardinas.

Pruebe variedades como espinacas, acelgas, col rizada, u hojas de mostaza. Cómalos en ensaladas o sofríalos en un poco de aceite de oliva. También puede agregar verduras a sopas y guisos.

Agregue un puñado a la avena, ensalada o yogur o cómalos como botana. Pruebe los distintos tipos de cremas de frutos secos, como la de almendras o la de anacardos. Los frutos secos también van muy bien con las verduras cocidas.

Úselo en lugar de mantequilla o margarina en platos de pasta o arroz. Rocíe sobre las verduras, úselo como aderezo o cuando saltee.

Trata de desayunar un tazón de avena. Sustituya el bulgur, la quinua, las bayas de trigo o el arroz integral por su papa horneada habitual. Cuando compre panes en el supermercado, fíjese en que el primer ingrediente sea "harina de trigo 100% integral".



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 lleno o dicha carta al USDA por (1) correo: U.S. Department of Agriculture, Office of the Assistant Secretary for Civil Rights, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

¡SUPER ALIMENTOS!

YOGUR: El yogur, una buena fuente de calcio y proteínas, también contiene cultivos vivos llamados probióticos. Estas "bacterias buenas" pueden proteger al cuerpo de otras bacterias más dañinas.

VEGETALES CRUCÍFEROS: Estos incluyen brócoli, coles de Bruselas, repollo, coliflor, col rizada, colinabo, hojas de mostaza, rábanos y nabos. Son una excelente fuente de fibra, vitaminas y fitoquímicos, incluidos indoles, tiocianatos y nitrilos, que pueden prevenir algunos tipos de cáncer.

LEGUMBRES: Esta amplia categoría incluye frijoles rojos, negros, rojos y garbanzos, así como soja y guisantes. Las legumbres son una excelente fuente de fibra, ácido fólico y proteínas de origen vegetal. Los estudios demuestran que pueden ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas.

TOMATES: Estos son ricos en vitamina C y licopeno, que se ha demostrado que reduce el riesgo de cáncer de próstata.

Trate de comer más yogur, pero tenga cuidado con el azúcar agregada. Compre yogur natural y agregue su propia fruta. Busque yogures que tengan "cultivos activos vivos". Puede usar yogur en lugar de mayonesa o crema agria en salsas o aderezos.

Cocine al vapor o saltee, agregando aceites, hierbas saludables y condimentos para darle sabor. Intente agregar una mezcla de verduras crucíferas congeladas a sopas, guisos y platos de pasta.

Añádalas a ensaladas, sopas y guisos. Haga un chili o una pasta para untar a base de frijoles, como hummus.

Pruebe los tomates en una ensalada o como salsa de tomate sobre su pasta. También puedes ponerlos en guisos, sopas o chile. El licopeno se vuelve más disponible para que su cuerpo lo use cuando los tomates se preparan y calientan en una grasa saludable como el aceite de oliva.

