

# SUPERALIMENTOS

1 Kilo menos cada 15 días

No es simplemente una dieta para adelgazar, sino para sentirse sana y con energía. ¿La base? Productos con gran cantidad de nutrientes en todos los menús, como hace Miranda Kerr. Alimentos que, además, preservan la salud, como dicen desde la Sociedad Española de Endocrinología y Nutrición. Y ¿qué encontraremos en el plato? Junto a los superalimentos de moda, como las semillas de quinoa, chía, alga Kelp o espirulina, están los de toda la vida: aceite de oliva, salmón, nueces o brócoli. Se toman cocinados, pero también exprimidos en zumos. En EE.UU., los bares de col rizada, en los que solo sirven licuados con este vegetal, se han puesto muy de moda: "Al estar recién exprimidos conservan sus nutrientes", dice la doctora Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza.

**Por qué nos gusta.** "Porque nos aporta más vitaminas, antioxidantes y minerales que otras dietas, y eso beneficia el funcionamiento corporal y mental, y, lo que es más importante, previene las enfermedades", defiende Rosso. Las semillas de chía tienen omegas; la espirulina, proteínas; el açai favorece la digestión; el alga Kelp contiene mucho calcio, los vegetales verdes eliminan toxinas, y el brócoli es uno de los mayores antioxidantes.

**Un consejo.** Encontrar estos productos no siempre es fácil, así que podemos centrarnos en los tradicionales mencionados, que son más accesibles. Paula Rosso añade que "no hay que limitarse únicamente a los superalimentos, sino incluirlos en una dieta equilibrada. Así evitaremos caer en la ortorexia u obsesión por la comida saludable".



## MENÚ TIPO

**Desayuno.** Batido de kale, jengibre y lima. Café verde y pan de espelta con aceite.

**Media mañana.** Yogur con bayas.

**Comida.** Tabulé de quinoa.

**Merienda.** Frutas con semillas de chía.

**Cena.** Salmón y brócoli con sésamo tostado.



Miranda Kerr

## Solamente así lo conseguirás

El doctor Antonio Licitras nos da unas pautas que se pueden adaptar prácticamente a cualquier dieta de adelgazamiento.

1 Huye de las dietas milagro: son desequilibradas y bajas en nutrientes. Además, cuando las dejas producen efecto rebote.

2 Haz cuatro o cinco comidas al día: cuando no comemos cada cuatro horas nuestro cuerpo entra en modo de ahorro de energía y solo acumula grasa.

3 Evita el exceso de azúcar. Muchos de los alimentos que tomamos a diario ya lo tienen de forma natural: frutas, arroz, pasta...

4 Consume, al menos dos o tres veces por semana, pescado azul y carne magra: pollo, pavo, conejo, atún...

5 Cuece, hornea o cocina al vapor: es mucho más saludable que freír o hacer a la plancha.

6 Bebe entre seis y ocho vasos de agua al día. Evita el alcohol y, si te cuesta renunciar a él, lo preferible es una copa de vino tinto.

7 Practica ejercicio adecuado a tu edad y condición física.

8 Es muy importante que recurras a un profesional para que controle siempre tu dieta.