

# COSMOPOLITAN

DICIEMBRE 2018 Nº 339 3,75€ IVA INCLUIDO  
CANARIAS 3,90€ SIN IVA

**MONETIZA  
TUS REDES  
SOCIALES**

**Sara  
Carbonero**  
«Debemos luchar  
por la igualdad»

**VIAJA EN  
NAVIDAD**  
HOSTELS  
CON LOS  
QUE DAR LA  
CAMPANADA

**Let's  
party!**

**LLEVA TU VESTIDO  
DE FIESTA CON  
DEPORTIVAS Y JERSEY**

**LOS MEJORES  
PERFUMES PARA  
REGALAR(TE)**

**CORTO Y  
CAMBIO**  
¿HA LLEGADO  
EL MOMENTO  
DE ROMPER?

**OFICINA FELIZ  
CONVIÉRTETE EN  
HAPPY COACH**





# LOS NUEVOS SUPERALIMENTOS

SEGURO QUE A MUCHOS YA TE LOS HAN PRESENTADO POR SU NOMBRE, PERO QUIZÁ NO CONOZCAS SUS BENEFICIOS, NI SU ÍNDICE CALÓRICO O LA CANTIDAD QUE TIENES QUE TOMAR PARA QUE SUS BONDADES HAGAN EFECTO. NO ESPERES MÁS PARA INTIMAR.

TEXTO: AMOR SÁEZ. FOTO: CHRIS CRAYMER.

Desde el año 2011 el número de los llamados *superalimentos* se ha incrementado en un 202%, según un informe de Mintel (empresa de estudios de mercado). Y es que los *superfoods* poseen un valor nutricional muy interesante desde el punto de vista de la salud. «Tienen una alta concentración de vitaminas, antioxidantes, grasas saludables, fitoquímicos y fitonutrientes», afirma la psicóloga nutricionista Itziar Digón, del centro que lleva su nombre. Los hay

depurativos, vigorizantes, alcalinizantes, reconstituyentes, adaptógenos (ayudan a que nos acostumbremos a los cambios), reguladores del colesterol y azúcar en sangre... «Su influencia resulta positiva sobre el organismo, pero no tienen capacidad curativa, sino preventiva y no son efectivos si no se acompañan de una dieta sana y equilibrada. No hay que olvidar que algunos son tan calóricos que pueden hacernos engordar», advierte la doctora Digón. Pero salvo esta pega, no tienen

otras contraindicaciones. «La mayoría son hidrosolubles y se eliminan por la orina y los que son liposolubles (en lugar de disolverse en agua, lo hacen en grasa) tendríamos que consumirlos en cantidades exageradas para que nos perjudicaran», aclara la especialista en medicina preventiva Paula Rosso, del Centro Médico Lajo Plaza. Descubre los *superalimentos* que tomarás en 2019, y tranquila, son fáciles de encontrar. Los tienes en herbolarios, parafarmacias, tiendas *gourmet* y *webs* especializadas.

## 1 'QUEMAGRASAS'

**Aceite de coco** «Por su composición –casi un 90% de grasas saturadas saludables– incrementa el gasto energético hasta el punto de que si ingieres entre 15 y 30 g diarios, tu metabolismo se puede acelerar hasta un 5%, es decir, quemarás unas 120 Kcal extras», explica la doctora Digón. Y tiene efecto saciante, reduce el apetito y refuerza el sistema inmunológico. **Calorías:** 850 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** No más de 50 g/día.

## 2 MEJORA LA DIGESTIÓN

**Raíz de achicoria** Se toma en infusión y ayuda a limpiar la sangre y a purificar el hígado. «También facilita la digestión y regula el tránsito intestinal, los niveles de azúcar en sangre y elimina toxinas», detalla la doctora Digón. **Calorías:** 75 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** No más de tres tazas/día.

## 3 ALCALINIZA LA SANGRE

**Agua de abedul** Victoria Beckham o Gwyneth Paltrow lo han incluido en su dieta porque alcaliniza el organismo (cuanto más ácido es el pH del cuerpo, menos saludable). Además, ilumina la piel, desintoxica y reduce la retención de líquidos (es muy diurético, abstenerse hipotensas). **Calorías:** 18 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** dos vasos/día.



TÉ MATCHA



VINAGRE DE MANZANA



AGUA DE ABEDUL

## 4. FIBRA POR UN TUBO

**Jackfruit** Esta fruta de India se cultiva también en España y su sabor recuerda a una mezcla entre mango y naranja (dulce-ácido). «Podría ser un sustituto de la carne para personas vegetarianas porque es fuente de proteínas vegetales, fitonutrientes, fibra, calcio, potasio, magnesio, y vitaminas A y C, y no contiene azúcar ni grasas saturadas. **Calorías:** 95 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** 1 pieza/día.

## 5. MUY SACIANTE

**Mantequilla de cacahuete** «Importante fuente de niacina, ácido fólico, vitamina E, minerales, fibra y proteína vegetal, contiene Omega 3 que proporciona energía de larga duración a los deportistas. No contiene grasas saturadas, reduce el riesgo de diabetes, refuerza el sistema inmunológico y regula el tránsito», detalla la doctora Rosso. **Calorías:** 600 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** 1 cucharada/día.

## 6. GRAN DEPURATIVO

**Vinagre de manzana** Se obtiene de la fermentación del jugo de las manzanas, por lo que tiene una función probiótica. «Es rico en potasio, calcio, magnesio, fósforo y vitaminas A, B, C y E, ácidos grasos Omega 3, antioxidantes, fibras y enzimas. Favorece la digestión, reduce la retención de líquidos, mejora la circulación, previene la fatiga y mantiene estables los niveles de colesterol y azúcar», asegura la doctora Digón. **Calorías:** 22 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** 2 cucharadas/día.



CÚRCUMA



MANTECA DE CACAHUETE



KOMBUCHA

## SUBE EL ÁNIMO

**Cúrcuma** En la medicina tradicional china la usan para tratar la depresión, la tristeza y la infelicidad. «Aumenta la serotonina –hormona de la felicidad–, estimula el sistema nervioso, reduce el estrés, regula la menstruación y mejora el ánimo», apunta la doctora Digón. **Calorías:** 354 Kcal/100 g. **Cantidad recomendada:** entre uno y cinco g/día.

## DESINTOXICA

**Kombucha** Este hongo de origen asiático (muchos dicen que es chino) se toma en forma de bebida con burbujas. Se elabora igual que si fuera un té que hay que dejar fermentar. «Es rico en antioxidantes, enzimas, probióticos y aminoácidos, que ayudan a desintoxicar el páncreas y el hígado, y a eliminar grasa. Además, cuida las articulaciones y previene lesiones», concreta Itziar Digón. **Calorías:** 30 Kcal/100 ml. **Cantidad recomendada:** un vaso/día.

## AUMENTA LA CONCENTRACIÓN

**Té matcha** «Es rico en antioxidantes, que protegen de enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer y del envejecimiento prematuro, además de acelerar el metabolismo. Aunque contiene cafeína, en vez de quitar el sueño induce a la relajación», detalla Rosso. **Calorías:** 20 Kcal/taza. **Cantidad recomendada:** No más de tres tazas/día.