

No olvides que estos alimentos deben ir acompañados de una dieta **variada y equilibrada**

NUTRICIÓN

“SUPERALIMENTOS”

 **AÇAÍ**
Euterpe oleracea

%↑	ALTO CONTENIDO		PROPIEDADES
	Fruto Tropical contenido vitaminas y minerales	Potasio Antioxidantes (Antocianina) Fibra	Drenante Depurativo Beneficioso piel

 **MACA**
Lepidium peruvianum o Lepidium meyenii

La raíz	Proteínas Vitaminas Minerales (Ca , Fe K, I Mg)	Favorece la memoria y la concentración Disminuye la fatiga crónica . Aumenta la fertilidad y es afrodisiaco
---------	---	---

SPIRULINA


Cianobacteria con forma de hélice o espiral que crece en aguas cálidas.	Proteico (65%) K, Fe y alfacarotenos, Vitamina B12 de origen vegetal	
--	--	--

QUINOA
(*C. quinoa*)


Contiene todos los aminoácidos esenciales incluidos la cisteína, lisina y metionina	Proteínas Fibra Grasa rica en linoleico	
--	---	--

TÉ ROOIBOS
(*Aspalathus linearis*)


%↑	ALTO CONTENIDO		 PRECAUCIÓN
Hojas secas	Antioxidantes	Interacciona con los algunos	
	Bajo en cafeína	medicamentos quimioterápicos	
La cantidad	Carece de calorías	por su efecto antioxidante.	
depende de la		Está contraindicado en	
edad y del		pacientes con cáncer de mama u	
estado de salud		hormonales dependientes por	
en general		sus acciones que imitan la	
		acción de los estrógenos.	
		Posible presencia de alcaloides	
		pirrolicidínicos con efectos	
		hepatotóxicos.	

SEMILLA DE CHÍA
(*Salvia hispánica*)


	Proteínas ,Omega3 Calcio, Antioxidantes Vitaminas y Fibra	No abusar. Puede evitar la absorción de algunos nutrientes (Recomendado 10gr/día)
--	---	--

KALE


	K Ca Vitamina A y K	Tratamiento con anticoagulantes personas con colon irritable Contiene oxalatos . Vigilar consumo en pacientes con problemas de vesícula biliar o de riñón Puede interferir en el funcionamiento de la glándula tiroides
--	---------------------------	--