

EN BUSCA DE UNA VIDA MÁS SANA Y SALUDABLE

FRUTOS ROJOS: SUPERALIMENTOS



Superalimentos, es mas bien un término de marketing que técnico o científico, pero que facilita agrupar alimentos por sus propiedades que combaten enfermedades degenerativas las que han aumentado significativamente.

■ SUPERALIMENTOS
Son alimentos muy completos, ricos en nutrientes, compuestos bioactivos y beneficiosos para la salud. Es decir, se trata de alimentos de alto valor nutricional.
Los alimentos con una gran cantidad de beneficios para la salud se denominan superalimentos.
Un superalimento se define como un alimento rico en compuestos, como los antioxidantes, la fibra o los ácidos grasos y los fitoquímicos, favorables para la salud de las personas.

■ LAS VITAMINAS
Las vitaminas son un grupo de sustancias necesarias para el funcionamiento celular, el crecimiento y el desarrollo normal.
Los superalimentos se caracterizan por su alto contenido de nutrientes, entre otros vitaminas.

- PREVIENEN ENFERMEDADES**
- CARDIOVASCULARES
 - NEUROLÓGICAS
 - DIABETES
 - OBESIDAD
 - CÁNCER
 - RENDIMIENTO FÍSICO
 - ESTADO COGNITIVO
 - AGUDEZA VISUAL

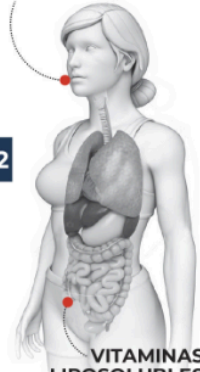
■ PROPIEDADES VITAMINAS HIDROSOLUBLES
No se almacenan en el cuerpo deben tomarse regularmente para prevenir su escasez.

■ FRUTOS ROJOS
Son una excelente fuente de antioxidantes que ayudan a proteger las células contra el daño de los radicales libres. Además, los antioxidantes son importantes para el crecimiento del cabello, así como para mantener las uñas fuertes y una piel sana. También, destacan por su alto contenido de **vitamina C, B y E**, y de minerales como el potasio, calcio, hierro o fósforo.

- FRUTOS SECOS
- FRUTOS ROJOS
- QUINOA
- AVENA
- PALTA
- ACEITE DE OLIVA
- ACELGA
- ESPINACA
- BRÓCOLI
- MANZANA VERDE
- SALMÓN
- ALCACHOFAS
- COCHAYUYO
- BETARRAGA
- AJO
- ENTRE OTROS

VISION
A C E

CEREBRO Y MEMORIA
B6 B9 B12



SISTEMA MUSCULAR
B1 B2 B3 B5 B6
B12 C D E

APARATO CIRCULATORIO
B6 B8 B9 B12
D K

SISTEMA OSEO
D K

METABOLISMO ENERGÉTICO
B1 B2 B3
B5 B6 B8

DIGESTIÓN Y DESINTOXICACIÓN
A B1 B3
B6 B12 C D

APARATO REPRODUCTOR
B6 B9 B12

LA MEJOR MANERA DE OBTENER SUFICIENTES VITAMINAS ES MANTENER UNA DIETA BALANCEADA CON ALIMENTOS VARIADOS.

- SUPERALIMENTOS ROJOS CHILENOS**
- Mora** (Rubus ulmifolius)
 - Arándanos** (Vaccinium corymbosum)
 - Frambuesa** (Rubus ideaeus)
 - Calafate** (Berberis microphylla)
 - Murta** (Ugni molinae Turcz)
 - Maqui** (Aristotelia chilensis)



Los frutos son pequeñas bayas de color púrpura intenso, oscuro y brillante. Es un fruto de 4 mm de diámetro en promedio. Contiene 8 tipos de antocianinas, un nivel muy alto en el reino vegetal: **1.350 MG/100 GR.** de fruto fresco.

Las personas que consumen 100 gr de fruto al día logran:

- 70% RDA DE FIERRO
- 28% RDA DE POTASIO
- 27% RDA DE CALCIO

(RDA) Requerimientos diarios de minerales.

- LIPOSOLUBLES**
- A VITAMINA A** RETINOL
 - D VITAMINA D** COLICALCEFIROL
 - E VITAMINA E** TOCOFEROL
 - K VITAMINA K** NAFTAKINONA
- HIDROSOLUBLES**
- B1 VITAMINA B1** TIAMINA
 - B2 VITAMINA B2** RIVOFILAVINA
 - B3 VITAMINA B3** NIACINA
 - B5 VITAMINA B5** RETINOL
 - B6 VITAMINA B6** PIRIDOXINA
 - B8 VITAMINA B8** INOSITOL
 - B9 VITAMINA B9** ÁCIDO FÓLICO
 - B12 VITAMINA B12** COBALAMINA
 - C VITAMINA C** ÁCIDO ASCÓRBICO



| | | | | | |
|---|--|---------------------------------------|------------------------------------|------------------------------------|--------------------------|
| | | | | | |
| Tienen alto aporte de vitaminas, fibras y antioxidantes | Son alimentos altamente cardiosaludables | Mejoran en forma constante la memoria | Son un buen control de la diabetes | Fortalecen el sistema inmunológico | Regulan el peso corporal |