



**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.

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

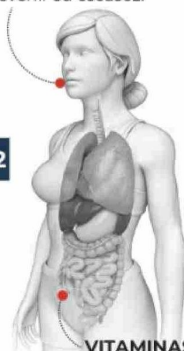
**PREVIENEN ENFERMEDADES**

- 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.



**VISIÓN**  
A C E

**CEREBRO Y MEMORIA**  
B6 B9 B12

**VITAMINAS LIPOSOLUBLES**

Se almacenan en el tejido graso del cuerpo. Se absorben más fácilmente en el cuerpo en la presencia de la grasa alimentaria.

**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.**

**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.

**SUPERALIMENTOS ROJOS CHILENOS**

- Mora**  
(*Rubus ulmifolius*)
- Arándanos**  
(*Vaccinium corymbosum*)
- Frambuesa**  
(*Rubus idaeus*)
- 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**  
NAFTOKINONA
- HIDROSOLUBLES**
- B1 VITAMINA B1**  
TIAMINA
- B2 VITAMINA B2**  
RIVOFLOVINA
- B3 VITAMINA B3**  
NIACINA
- B5 VITAMINA B5**  
RETINOL
- B6 VITAMINA B6**  
PIRIDOXINA
- B8 VITAMINA B8**  
INOSITOL
- B9 VITAMINA B9**  
ACIDO FOLICO
- B12 VITAMINA B12**  
COBALAMINA
- C VITAMINA C**  
ACIDO ASCORBICO



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