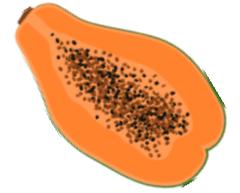




# Superalimentos

¿Verdad o mito?

# Datos



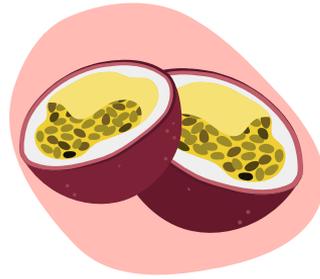
Tipos de superalimentos

- Millaray Cofré Cofré
- Enzo Demarco Palma
- Almendra Hernández Sanhueza
- Nilson Millar Martínez
- Joliet Morales Rivas
  
- Curso: 3° Medio
- Fecha: 24/03/2021
- Asignatura: Ciencias para la ciudadanía



Tipos de frutos secos

- Profesores : Martín Pardo Moreira  
José Cancino Monroy

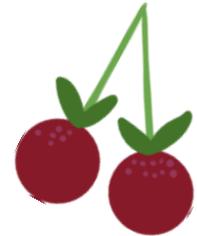


# Introducción

Los alimentos son aquellos productos que se comen y beben por seres vivos para su existencia y son necesarios para el mantenimiento de las funciones vitales, además de prevenir enfermedades, por lo que se creó el plato alimenticio para poder regular los alientos esenciales que consumimos.



Plato alimenticio



# Metodología de trabajo



- Planificación
- Entrevistas
- Investigación no experimental
- Taller de producción
- Análisis

# Objetivos a lograr

Investigar la opinión de médicos y expertos en nutrición respecto de las propiedades reales de alimentos calificados como superalimentos.





*¿Qué son los  
superalimentos?*

# Los superalimentos



Los superalimentos son en su mayoría alimentos crudos que son mas densos en nutrientes que los alimentos procesados y cocinados. Ricos en enzimas, también están llenos de vitaminas, minerales, fitonutrientes y fitoquímicos, que ayudan a protegernos contra las enfermedades. Llenos de antioxidantes, tienen un amplio potencial terapéutico y propiedades antibacterianas y antiinflamatorias. (Araya H & Lutz M, 2003)



Superalimentos





# Alimentación saludable



Para tener una buena alimentación debes tener dieta balanceada para eso debes consumir alimentos variados para así poder obtener la mayor cantidad de nutrientes de cada uno de estos alimentos. Esta dieta es un pilar fundamental de la salud, ya que si no se sigue correctamente puede traer varias consecuencias. (Izquierdo A, 2004)



Tipos de alimentos saludables



Vida saludable por buena alimentación

# 5 Superalimentos

<p>Kale</p> 	<p>Quínoa</p> 	<p>Cacao puro</p> 
<ul style="list-style-type: none"><li>• Tiene ácido fólico, vitaminas <b>C, K, E y B6</b>, <b>potasio, hierro, fósforo, manganeso</b>.</li><li>• Además, posee propiedades depurativas, antiinflamatorias y regula el intestino. (Go fit, 2021)</li></ul>  <p>Kale</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Contiene todos los aminoácidos esenciales para la absorción de las proteínas y la construcción de masa muscular</li><li>• Contiene un alto valor de vitaminas <b>B, E y C</b>; contiene también minerales como el <b>magnesio, calcio, hierro, potasio y sílice</b>. (Gottau G, 2018)</li></ul>  <p>Quinoa</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Consumir cacao de forma regular sirve como medida de prevención de enfermedades cardiovasculares, neurológicas o del metabolismo, entre otras, porque puede ayudar en las dietas de adelgazamiento y también en las enfermedades neurodegenerativas. (Infosalus, 2016)</li></ul>  <p>Cacao puro</p>

## Chía



- La chía es una gran fuente de aceites grasos esenciales como el **Omega 3** pero, también, contiene fibra, ayuda a reducir el colesterol, a mejorar la digestión y a regular el azúcar en la sangre.
- Nutriente básico para las personas que realizan ejercicio físico porque ayuda a aumentar la masa muscular.(Tabuenca E, 2018)



Chía

## Arándanos



- Son una de las frutas con mayor cantidad de propiedades antioxidantes, fuente de fibra, vitaminas, sobre todo Vitamina **C** y de minerales como **calcio** y **potasio**.
- son ricos en vitaminas **C**, vitaminas **A** y vitaminas **K**. (Soria C, 2019)



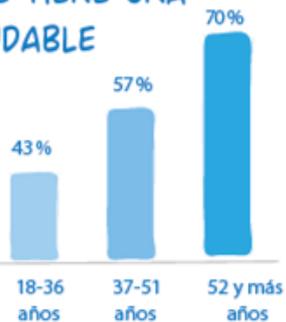
Arándanos



Según un estudio de la Fundación Chile (2017), en nuestro país las personas están ahora más preocupadas de llevar una alimentación saludable, como muestran los siguientes gráficos.

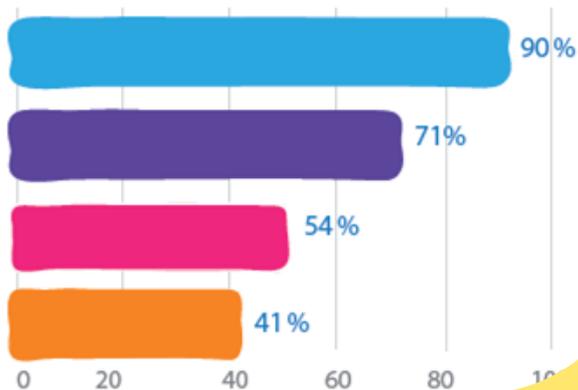
¿Qué tan saludable consideras que es tu alimentación?

EL 56% DE LOS CHILENOS CONSIDERA QUE TIENE UNA DIETA SALUDABLE

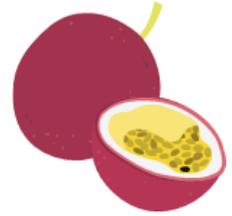


¿Cuán de acuerdo estás con las siguientes declaraciones?

- La comida preparada en casa es más sana que las comidas procesadas.
- Prefiero marcas que sean transparentes respecto del origen de los ingredientes y de los métodos de procesamiento de los alimentos.
- Me fijo en la información nutricional a la hora de elegir los alimentos que compro.
- Mientras menos ingredientes tenga un producto, más sano será. (Fundación Chile, 2017)



# Entrevista 1



¿Cuál es su nombre completo?

R: Evelyn Tatiana Sanhueza Garate

¿Cuál es su especialización, qué estudió?

R: Catequista escolar, es decir, profesora de religión, además de estudiar terapia floral

Primero su opinión, ¿cree usted en los super alimentos?

R: Si, porque los super alimentos son capaces de aportarnos los minerales y vitaminas esenciales que necesitamos para mantener nuestro cuerpo lo más sano posible, son capaces, en su amplia variedad, de trabajar en nuestro músculos, sistema óseo, cerebro y en nuestra sangre. Si bien hay algunos que no son del acceso económico para toda la población, si hay otros que podemos aprovechar sus propiedades. Son alimentos que por cultura deberíamos tenerlos incorporados en nuestra cocina, pero muchas veces por ignorancia de sus propiedades y costos económicos no los tenemos en el menú diario.

¿Qué son los super alimentos? ¿Existen en realidad o son una moda? ¿Realmente los llamados "super alimentos" mejoran nuestra calidad de vida? ¿Puede nombres 3 de los que considera mejores o más conocidos y que nos portan?

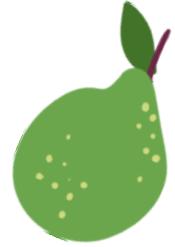
R: Los superalimentos son sinónimo de salud, energía, longevidad. Si existen estos, y siempre han existido, lo que sucede es que últimamente se han clasificado como super alimentos, se han dado a conocer a la población, por ejemplo las semillas, la miel, los frutos secos y frescos, con los que uno hoy día puede en pleno conocimiento adquirirlos y disfrutar de sus bondades. Estos completamente mejoran nuestra calidad de vida, porque una dieta equilibrada de semillas, frutos, aceite de oliva, productos apícolas, nos entregan las vitaminas, minerales y la energía de modo natural y no de una manera artificial.

Está por ejemplo el sésamo, que nos aporta calcio en etapas de crecimiento, embarazo y vejez.

También está la miel, que nos aporta vitaminas, minerales y energía, además de ser un antibiótico natural.

Y por último el aceite de oliva, que aporta omega 3 importante para nuestro cerebro y músculos.

# Entrevista 2



Cual es su nombre completo?

R: Pamela Andrea Cofré Bastidas

¿Cual es su especialización, que estudio?

R: Estudie medicina y mi especialidad es anestesiología y reanimación

Bien, ahora le voy a hacer algunas preguntas sobre los superalimentos

Primero su opinión, cree usted en los súper alimentos? (Explique si cree o porqué no con algunos ejemplos)

R: Si creo que existen, aún cuando no existen los alimentos milagrosos

Ahora según el ámbito científico y sus conocimientos de estudios,

¿qué son los superalimentos?

R: Los superalimentos son aquellos que tienen propiedades antioxidantes, vitaminas, minerales y aportan fibra y grasas.

¿existen en realidad o son una moda?

R: Creo que existen, no creo que sean una moda, sino que más bien el estudio de los nutrientes de los alimentos a llevado a identificar las propiedades de cada uno de ellos y en qué ayudan en los distintos procesos de nuestro cuerpo.

¿realmente los llamados superalimentos mejoran nuestra calidad de vida?

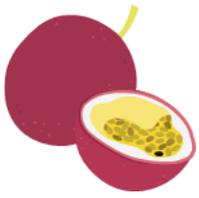
podría nombrar 3 de los que considera mejores o más conocidos? ¿Que nos aportan?

R: El consumir superalimentos por si solo no es suficiente sino se suma actividad física y consumo de agua.

Superalimentos son el brócoli, aceite de oliva, legumbres, los cuales nos aportan grasas saludables que nos reducen el colesterol, proteínas que ayudan a mantener o crear musculo.

# Opiniones de médicos sobre los superalimentos

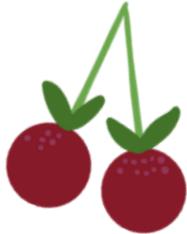




# Opinión de médicos sobre superalimentos



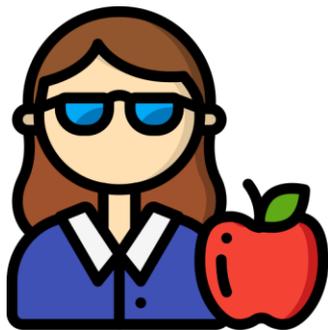
Según la organización de consumidores y usuarios, los llamados superalimentos “resultan nutricionalmente muy interesante”, ya que, en su versión cruda, contienen una cantidad de nutrientes más concentrada que otros productos con las mismas propiedades. Lo que no quiere decir que su consumo sea indispensable para estar sano.(Futuro a fondo, 2019)



Superalimentos

# Opiniones de médicos sobre los superalimentos

La nutricionista Elena Vázquez dice: “Por sí solos no hacen nada” por tanto, si queremos introducirlo en nuestra dieta, deberemos hacerlo con el apoyo y la asistencia de un especialista, quien evaluará nuestras necesidades y nos diseñará un plan personalizado. (Rodella F, 2018)



Nutricionista





# Mitos y verdades



- Verdades: 

Los 'Superalimentos' suelen ser semillas, bayas o productos disecados, que pueden ser usados en batidos, jugos, ensaladas o cualquier receta.

Juan José Rodríguez Jerez que cada uno de estos 'superalimentos' tiene una función, "pero si no tenemos déficit de los minerales que proporcionan, no sirven de nada y tampoco son mejores que otros alimentos".

- Mentiras: 

Según Batista, incluir estos alimentos en nuestra dieta no determina que tengamos una alimentación sana o insana, porque una buena salud se consigue "con una alimentación variada y un alto consumo de frutas y verduras.

Sirven para curar todo tipo de problemas. mentira: consumir en mayor o menor medida este tipo de alimentos no ayuda a prevenir todo tipo de enfermedades, sin embargo, al introducirlos en nuestra alimentación logramos mantener nuestro organismo a raya. (Consalud.es, 2016)



# Recetas 1 de superalimentos



Smoothie de arándanos

Receta: Smoothie de arándanos

Ingredientes:

½ taza de arándanos congelados, ½ plátano, 1/3 taza de yogurt griego, 1/3 taza de leche, ¼ de taza de nueces de california picadas, 1 cucharadita de miel, 1/8 cucharaditas de extracto de vainilla, 1/3 de copos de avena, 1 cucharada de semillas de chía.

Elaboración:

- 1.- Colocar los arándanos, el plátano, el yogurt, la leche, 3 cucharadas de nueces, la miel y la vainilla en una licuadora. Licuar hasta que esté suave
- 2.- Verter la mezcla en un tazón, añadir la avena y las semillas de chía y mezclar. Verter la mezcla en un recipiente y añadir una cucharada mas de nueces. Cubrir y refrigerar durante 4 horas como mínimo, luego a comer, y servir cuando este este frio. (Rojas C, 2017)

# Receta 2 de superalimentos

Receta : Waffles de avena y jarabe de manzana

Ingredientes:

1 taza de agua,  $\frac{1}{4}$  taza de azúcar, 1 rama de canela, 1 cda. De ralladura de naranja, 2 manzanas cortadas en rodajas, 2 huevos, 1 taza de leche, 100g de mantequilla derretida, 2 tazas de harina de avena molida, 3 cdas de polvo de hornear,  $\frac{1}{2}$  cda de sal, 1 cda de escencia de vainilla.

Preparación:

Pon una cacerola a fuego medio el agua con azúcar, la canela, la ralladura de las naranjas y las manzanas, luego cuando suelte el hervor reduce el fuego y sigue calentando por 20 minutos aproximadamente o hasta que se quede tan espesa como desees. Reserva, después para los waffles, combina todos los ingredientes en un tazón hasta obtener una masa lo más suave posible, a continuación barniza con mantequilla la waflera ya caliente y extiende un cucharón de la mezcla, luego espere a que se cueza y doren. Colócalos sobre una rejilla con un cuadro de mantequilla para concluir sirve con el jarabe y unas rodajas de manzana y a comer. (Melera J, 2018)



Waffles de avena y jarabe de manzana

# Curiosidades de los superalimentos



- Facilitan la digestión y ayudan a limpiar el intestino.
- Son antioxidantes y por eso ayudan a prevenir el proceso de envejecimiento.
- Son antiinflamatorias gracias al omega 3 que contienen.
- Se llaman así por sus "súper" propiedades.
- Hasta la fecha existe sólo un alimento capaz de cumplir con todos los requisitos, el cual es, la leche materna. (BuzzFeed, 2015)



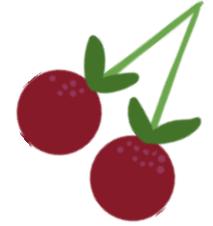
Leche materna



Omega 3



# Conclusión



Según la revista New Scientist, en un reciente sondeo realizado en reino unido, de mil adultos consultados, el 61% admitió haber adquiridos productos considerados “superalimentos”

Así, cada cierto tiempo se ve que productos como la chía, la linaza, el maqui, los frutos secos, el brócoli, el te verde, el cacao, el cochayuyo, el salmón, la quínoa, bayas de goji o la palta, son promovidos por sus sorprendentes propiedades, sin embargo de nada sirve consumirlos como alimentos “milagroso”, si no se complementa con estilo de alimentación saludable no sirve de nada.

(BBC Mundo, 2016)



# Bibliografía / Linkografía

Diapositiva 5 y 6 : Scielo, Revista Chilena de nutrición, Araya H & Lutz M, (2003)  
[https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-75182003000100001](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-75182003000100001) ,  
[www.superalimentos.es/superalimentos](http://www.superalimentos.es/superalimentos)

Diapositiva 7: Scielo Revista cubana de enfermería, Izquierdo A, (2004)  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192004000100012](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192004000100012)

Diapositiva 8: Kale, go fit, Todo sobre la col kale, (2021), [https://www.go-fit.es/noticias/Detalle/kale secretos de un superalimento](https://www.go-fit.es/noticias/Detalle/kale%20secretos%20de%20un%20superalimento)

Quinoa: Vitonica, Todo sobre la quinoa, Gottau G, (2018), <https://www.vitonica.com/alimentos/todo-sobre-la-quinoa-propiedades-beneficios-y-su-uso-en-la-cocina>

Cacao puro: Infosalud, El cacao es un superalimento ¿que beneficios aporta a tu salud?, (2016),  
<https://www.infosalus.com/nutricion/noticia-cacao-superalimento-beneficios-aporta-salud-20160711135839.html>

# Bibliografía / Linkografía

Diapositiva 9:

Chía

(Muy saludable, Tabuenca E, (2018), <https://muysaludable.sanitas.es/nutricion/chia-superalimento-multitud-beneficios-organismo/#:~:text=La%20ch%C3%ADa%20es%20una%20gran,el%20az%C3%BAcar%20en%20la%20sangre.>)

Arándanos

(Hola, Los arándanos son el super alimento del otoño, Soria C, (2019). <https://www.hola.com/estar-bien/20191030152802/dieta-saludable-arandanos-superalimento-otono-cs/>)

Diapositiva 10: Fundación Chile(2017), Chile saludable: oportunidades y desafíos de innovación para una alimentación saludable desde lo natural, en ciencias para la ciudadanía(21) Chile, Ediciones Malva

Diapositiva 14: El país, (2018), La farsa de los superalimentos, Rodella F, [https://elpais.com/elpais/2018/08/31/ciencia/1535714786\\_536847.html](https://elpais.com/elpais/2018/08/31/ciencia/1535714786_536847.html)

Diapositiva 15: Futuro a fondo, (2019), Los superalimentos: ¿nutrición o una moda? [https://www.futuroafondo.com/es/noticia/superalimentos-nutricion-o-una-moda#:~:text=La%20opini%C3%B3n%20de%20los%20expertos%3A%20saludable%20pero%20no%20curativo&text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20de%20Consumidores%20y%20Usuarios%20\(OCU\)%2C%20los,productos%20con%20las%20mismas%20propiedades](https://www.futuroafondo.com/es/noticia/superalimentos-nutricion-o-una-moda#:~:text=La%20opini%C3%B3n%20de%20los%20expertos%3A%20saludable%20pero%20no%20curativo&text=Seg%C3%BAn%20la%20Organizaci%C3%B3n%20de%20Consumidores%20y%20Usuarios%20(OCU)%2C%20los,productos%20con%20las%20mismas%20propiedades)

# Bibliografía / Linkografía

Diapositiva 16: Consalud.es, (2016), ¿conoces las verdades y mentiras de los superalimentos?, [https://www.consalud.es/estetic/nutricion/conoces-las-verdades-y-mentiras-de-los-superalimentos\\_30686\\_102.html](https://www.consalud.es/estetic/nutricion/conoces-las-verdades-y-mentiras-de-los-superalimentos_30686_102.html)

Diapositiva 17: Mi diario cocina, Rojas C, (2017), Smoothie de arándanos, <https://www.midiariodecocina.com/smoothie-de-arandanos/>

Diapositiva 18: Cocina fácil, Melera J, (2018), Waffles de avena con jarabe de manzana para un nutritivo desayuno <https://www.cocinafacil.com.mx/recetas-de-comida/receta/waffles-de-avena-para-un-nutritivo-desayuno/>

Diapositiva 19: BuzzFeed, Agis K (2015), 16 Datos que debes saber sobre los superalimentos, <https://www.buzzfeed.com/mx/karlaagis/lo-que-debes-saber-sobre-superalimentos>

Diapositiva 20: BBC Mundo, (2016), ¿Superalimentos o *superfascos*? La evidencia detrás de la utilidad de 5 de los “superalimentos” mas populares, <https://www.bbc.com/mundo/noticias-36976846>