

Link: <https://www.elmostrador.cl/revista-jengibre/2022/09/06/superalimentos-cuanto-ayudan-a-mejorar-la-nutricion/>

“Estos alimentos se diferencian porque contienen un potencial nutritivo importante y no es necesario agregarles ningún nutriente ni aditivos”, explica especialista. **Superalimentos: ¿ cuánto ayudan a mejorar la nutrición?** por Revista Jengibre 6 septiembre, 2022 Los llamados superalimentos son aquellos conocidos por proporcionar múltiples beneficios para la salud, debido a que contienen diversas propiedades nutricionales.

Alexia Hananias, directora de la Carrera de Nutrición y Dietética de **Universidad de Las Américas**, explica que existen diferencias entre los valores nutricionales de la gran variedad de alimentos que están disponibles para nuestra ingesta alimentaria. Por otro lado, existen los llamados Alimentos Funcionales (AF) que se propuso al Ministerio de Salud incorporar al reglamento de los alimentos con la siguiente definición: “Los AF son aquellos que tiene uno o más componentes que satisfactoriamente demuestran que afectan beneficiosamente una o más funciones determinadas del organismo, además de sus efectos nutricionales fundamentales, de manera que sean relevantes tanto para mejorar el estado de salud y bienestar y/o la reducción del riesgo de alguna enfermedad”. La nutricionista señala que “los AF son alimentos que en forma natural o procesada contienen componentes biológicamente activos que ejercen beneficios para la salud y algunos ejemplos son el tomate, brócoli, pescado, zanahoria, ajo y té.

Estos alimentos tienen beneficios potenciales para la salud como la reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares y el riesgo de padecer cáncer”. Finalmente, señala la académica que “es importante aclarar que este tipo de alimentos no mejora otras carencias que las personas pueden padecer, sino que complementan una dieta equilibrada para tener una óptima salud”. El poder de las algas Según Naciones Unidas, si se cultivara sólo el 2% del océano se obtendrían proteínas suficientes para alimentar a una población de 12.000 millones de personas.

Considerando ese potencial, el emprendimiento nacional Quelp puso en marcha procesos bioalimentarios para transformar el cochayuyo de las costas chilenas en albóndigas, salchichas, hamburguesas y otros productos congelados, con el objetivo final de recuperar este superalimento milenario y que comerlo sea rico, saludable y sustentable.

Se trata de productos veganos, 100% naturales, libres de gluten, soya y sellos, que además repercuten favorablemente en el medioambiente, ya que las algas crecen naturalmente en bosques submarinos, teniendo cero huella hídrica y de emisiones de CO2. Asimismo, tienen amplios beneficios para la salud, dado que son altos fibra dietética, proteínas, y ricos en Omega 3 y 6, vitaminas (A, B1, B12, C, D y E), minerales y otros nutrientes esenciales.

Comida consciente La conciencia hacia la comida saludable se convirtió en más que una moda, ya que, hoy en día las personas de todo el mundo se preocupan por saber y conocer en profundidad lo que compran y consumen. “Hombres y mujeres consumen Bberri, sobre todo deportistas, veganos, personas adultas mayores. Todas son personas que se caracterizan por mantener informadas respecto a su salud y beneficios que proporcionan los berries. Se trata de consumidores que leen las etiquetas de los productos para escoger la mejor opción, aquella que esté acorde a sus necesidades y calidad de vida”, dice Claudio Cid. La empresa también cuenta con un especial compromiso hacia el medio ambiente, ya que los productos se hacen en envases de vidrio y sachets, ambos reciclables. También posee una planta en Linares que está inserta al interior de un huerto orgánico, donde se llevan a cabo procesos seguros para todos los colaboradores. Actualmente disponen de productos como: Jugos (botellas de 250mL): arándano, arándano maqui, arándano cereza y cereza (tanto convencionales como orgánicos). Shots (extractos en botellas de 75 ml): maqui orgánico, arándano orgánico, cereza orgánica. Compotas (puré que viene en un sachet de 113 gramos) de arándano orgánico. Polvos de maqui orgánico liofilizado (sachet de 114 gramos). Cápsulas de maqui orgánico liofilizado (120 cápsulas). Síguenos en



The screenshot shows the article page on 'El Mostrador'. The main headline is 'Superalimentos: ¿cuánto ayudan a mejorar la nutrición?'. Below the headline is a large image of various fruits and vegetables. The article text is visible, starting with 'Estos alimentos se diferencian porque contienen un potencial nutritivo importante...'. On the right side, there is a 'Noticias' sidebar with several news items, including 'Una agencia de personas muestra los beneficios de trabajar en la oficina' and 'El peligro de no saber el rol del mundo'.

Compartas  
 Le educamos como Savio  
 de acceso a otros  
 derechos