

Los 20 alimentos más saludables del mundo

19 ene 2021

¿Qué es un alimento saludable?



El objetivo de una alimentación sana y equilibrada es ayudarnos a mejorar la salud y evitar los riesgos de las enfermedades. Algunos alimentos tienen grandes propiedades y deberían estar siempre presentes en nuestra dieta.

Los hábitos alimentarios tienen una repercusión directa en nuestra salud y una buena conducta a la hora de comer mejora el estado físico, aporta vitalidad y previene contra las enfermedades. Además, una alimentación saludable disminuye los niveles de cortisol, la hormona del estrés, mejorando nuestro estado de ánimo. Para la Organización Mundial de la Salud una dieta sana debe de estar determinada por las características de cada persona, edad, sexo, hábitos de vida, grado de actividad física, contexto cultural, los alimentos disponibles en el lugar y los hábitos alimentarios¹.

Un producto saludable es aquel que contiene los nutrientes necesarios para mejorar nuestra salud. Para la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, la clave es que estos alimentos se incluyan en la dieta diaria y sean principalmente frescos, de temporada y de proximidad². Ningún alimento contiene todos los nutrientes esenciales para el organismo, pero cada uno tiene funciones específicas en nuestro cuerpo. El secreto es combinarlos en las cantidades adecuadas. Además, es importante comer despacio, masticando bien, elegir alimentos propios de cada estación, almacenarlos y cocinarlos correctamente para conservar todas sus propiedades.

Los alimentos más nutritivos

Entre toda la variedad de productos que encontramos en el supermercado existen algunos especialmente nutritivos que pueden considerarse los más saludables del mundo.

1. El ajo

Este alimento es un potente antiséptico, antibiótico y antifúngico, por lo que es un aliado contra las infecciones. También destaca por su poder depurativo, ayudando a eliminar las toxinas y regenerando la flora intestinal. El ajo es un protector cardiovascular, reduce el nivel de colesterol malo y protege las arterias y el corazón. Contiene yodo, fósforo, potasio y vitaminas C y B6.

2. Manzana

Es una de las frutas más completas que existen y el 85% de su composición es agua. Tiene acción antioxidante por su contenido en flavonoides y quercitina. Además posee potasio, necesario para la actividad muscular y renal, fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal. Sus taninos tienen capacidad astringente y antiinflamatoria. Además, con esta fruta puedes preparar multitud de recetas, saladas y dulces. Atrévete con las deliciosas [flores de manzana y hojaldre](#) [</shared/.content/recetas/334-Flores-de-manzana-y-hojaldre.html>], ¡te sorprenderán!

3. Almendras

Son muy ricas en nutrientes, magnesio, vitaminas E, hierro, fibra, fósforo y calcio. Ayudan a fortalecer los huesos, el cabello, la piel y protegen el corazón. Este fruto seco es muy saciante por su contenido en grasas y fibra. Son muy energéticas, antioxidantes y refuerzan el sistema inmune. Tómalas como aperitivo o [inclúyelas en tus platos](#) [</shared/.content/recetas/323-Crema-de-espinaacas-con-almendras.html>].

4. Kiwi

Una pieza de esta fruta cubre la cantidad diaria recomendada de vitamina C. Posee antioxidantes y potasio, esencial para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular, es rica en fibra. Contiene folato, un nutriente que interviene en el desarrollo de las células. Prueba la [fondue de chocolate con exquisitas brochetas de fruta y menta](#) [</shared/.content/recetas/323-Fondue-de-chocolate-con-brochetas-de-fruta-y-menta.html>]. ¡Riquísimo!

5. Frutos rojos

Gracias a sus flavonoides tienen poder antioxidante, combaten el envejecimiento de la piel y protegen la salud cardiaca y coronaria. Poseen gran cantidad de vitaminas B, C y E y minerales como el potasio, calcio, hierro o fósforo. Los arándanos, gracias al ácido gálico, previenen las enfermedades neurodegenerativas y las infecciones de orina. No te pierdas este postre fácil y refrescante de [sopa de frutos rojos con helado cremoso de yogur](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=3sx-1cw0x8l>] de nuestro chef.

6. Cereales integrales

La avena y la cebada tienen un alto contenido en fibra, que resulta muy saciante, ayuda a la digestión y controla el azúcar en sangre, disminuyendo el colesterol malo y reduciendo el riesgo de cáncer de colon. Utiliza estos cereales [también al rebozar](#) [/shared/.content/recetas/322-Pescado-rebozado-con-mousse-de-tomate.html], aprovechando todas sus propiedades.

7. Aceite de oliva virgen

Contiene polifenoles y vitamina E. Protege contra la inflamación, el estrés oxidativo y el riesgo cardiovascular que provoca el envejecimiento. Eleva los niveles de colesterol HDL (bueno) y disminuye el malo, ayuda al control de la presión arterial y previene la aparición de diabetes.

8. Garbanzos

Esta legumbre contiene fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Ayuda a reducir el nivel de colesterol en sangre protegiendo de las enfermedades cardíacas. Su fibra previene el estreñimiento y regula el sistema digestivo. Trae los sabores orientales a tu mesa con la receta de [taboulé de garbanzos](#) [/shared/.content/recetas/334-Tabule-de-garbanzos.html].

9. Arroz integral

Este cereal cuida especialmente el sistema digestivo por su alto contenido en fibra. Aporta vitamina A, B1, B3 y B12, minerales como el sodio, potasio, hierro, calcio y fósforo y su contenido en grasa es muy bajo. Con nuestra receta de [arroz integral con verduras y tortilla](#) [/shared/.content/recetas/327-Arroz-integral-con-verduras-y-tortilla.html] tendrás un plato completo y muy saludable.

10. Brócoli

Este vegetal tiene propiedades anticancerígenas ya que contiene vitamina A, C y E, aminoácidos, zinc y potasio. Ayuda a eliminar el colesterol malo y su contenido en fibra protege frente a las enfermedades cardiovasculares. El hierro, clorofila y ácido fólico lo hacen ideal para personas con anemia ferropénica. Además, protege los huesos y la salud ocular.

11. Espinacas

Son ricas en manganeso y magnesio, vitamina A, C y E. Están compuestas en su mayoría por agua, por lo que su aporte calórico es muy bajo. Su vitamina A interviene en la salud visual y fortalece el sistema inmunitario mientras que la C reduce la hipertensión y mejora la piel. Su magnesio mantiene en buena forma la musculatura y reduce la fatiga. ¿Has probado el [helado de espinacas](#) [<https://www.youtube.com/watch?v=wuZ5NOL7s9M>]? Aprende a hacer esta receta tan saludable.

12. Salmón

Este pescado azul graso es rico en omega 3, que ayuda a disminuir los niveles de colesterol y a aumentar la fluidez de la sangre. Es fuente de proteínas de alto valor biológico. La vitamina A contribuye al cuidado de las mucosas, piel y otros tejidos, que favorecen la resistencia ante las infecciones. La D regula los niveles de calcio en sangre ayudando a la absorción y fijación de este mineral en los huesos. Aúna los poderes de este pescado y de los cítricos con la [receta de salmón con sésamo y cítricos](/shared/.content/recetas/332-Salmon-con-sesamo-y-citricos.html) [/shared/.content/recetas/332-Salmon-con-sesamo-y-citricos.html].

13. Huevos

Son un alimento muy nutritivo: ricos en proteínas, contienen todos los aminoácidos esenciales. Solo la clara aporta entre un 10 y un 20% de la cantidad diaria recomendada de vitaminas A, D, E y K. También poseen gran cantidad de minerales como fósforo, selenio, hierro y cinc.

14. Leche y yogur

Los lácteos son grandes fuentes de calcio, fósforo y magnesio, lactosa y vitaminas que se incluyen en el grupo de los alimentos probióticos, que mejoran la respuesta inmunitaria y protegen al intestino contra los microorganismos patógenos.

15. Limón

Su vitamina C promueve la formación del colágeno que contribuye al buen estado de la piel y los cartílagos. Este cítrico es un gran bactericida, ayuda a reforzar el sistema inmunológico aumentando las defensas del organismo y restablece el ph del cuerpo. Además, estimula el hígado y elimina toxinas. Puedes hacer con los niños la receta de [galletas de limón y albahaca](https://www.youtube.com/watch?v=7xe9oqQrpg8) [https://www.youtube.com/watch?v=7xe9oqQrpg8]. ¡Les encantará!

16. Nueces

Son ricas en grasa omega 3, antioxidantes y aportan proteínas y fibra. También son fuente de magnesio y de fósforo. Un puñado al día contribuye a mejorar la elasticidad de los vasos sanguíneos. Su consumo reduce el colesterol, previene las enfermedades cardiovasculares y mejora la capacidad neuronal.

17. Aguacate

Es un alimento muy completo y saludable. Su consumo ayuda a reducir el nivel de colesterol en sangre. Tiene más de 480 mg de potasio por cada 100 gramos. Contiene ácido oleico y fibra, además es rico en antioxidantes como la vitamina E que mantiene la salud cardiovascular.

18. Chocolate negro

El cacao puro tiene gran cantidad de flavonoides que facilitan la dilatación de las arterias. También reduce el colesterol, ya que contiene ácido oleico, y tiene un efecto saciante por su contenido en fibra. La serotonina presente en el cacao es un antidepresivo natural ya que estimula la producción de endorfinas, las hormonas del placer.

19. Patata

Contiene gran cantidad de carbohidratos, fuente de energía. Además, posee fibra que facilita la función digestiva y vitamina B y C. Sus fenólicos protegen de las enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

20. Canela, cúrcuma, jengibre

La canela ayuda a reducir la glucosa en sangre, es beneficiosa para el colesterol y estimula las funciones cerebrales. La cúrcuma tiene poder antiinflamatorio y antimicrobiano, alivia las molestias digestivas, los problemas reumáticos y previene las enfermedades cardiovasculares. El jengibre, por otro lado, es un gran digestivo y antiinflamatorio.

¿Cuáles son los alimentos más sanos y cuáles no?

En la pirámide de alimentación saludable se aconseja el consumo diario de verduras y hortalizas, frutas, leche y sus derivados, cereales, agua, arroz, legumbres y aceite de oliva virgen extra. Las carnes rojas, las procesadas y los embutidos, los dulces y bollería, snacks salados y las bebidas fermentadas, solo deben de consumirse ocasionalmente y de forma moderada.

¿Cuál es la fruta más completa del mundo?

El kiwi posee tres veces más vitamina C que la naranja, casi el 83% de la que se recomienda ingerir diariamente. También favorece la absorción de hierro, mejora la circulación y su ácido fólico reduce el riesgo cardiovascular.

1. www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet [<https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>] OMS, Organización Mundial de la Salud.
2. Guía de la alimentación saludable para atención primaria y colectivos ciudadanos. Sociedad Española de Nutrición Comunitaria.

