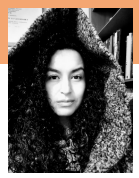
QUÉ ALIMENTOS DEBERIAS TENER SIEMPRE EN TU ALACENA Y NEVERA?

POR CAROLINA RINCÓN, CO-FUNDADORA DE FROMNATIVO, MICROBIÓLOGA, MASTER EN BIOLOGÍA, AUDITORA GLOBALGAP. MBA



EL INICIO

En el proceso de descubrir como alimentarnos sanamente, iniciando por mi, seguido por el interés de llevar a mis hijos a un futuro saludable, calidad de vida y mucha energía, comienzo a encontrar muchos autores que tratan al respecto, principalmente médicos. Publicidad de suplementos, complementos, fórmulas, preparaciones, la lista es infinita. Sólo basta entrar a un supermercado o tienda naturista. A veces me pregunto, si la innovación en los alimentos, no ha hecho que nuestra especie esté tan enferma?, sin embargo la necesidad de innovación, es tan diversa, tan compleja, que olvidamos que todo está en lo simple, en lo que la naturaleza nos dá, en lo que como recolectores y cazadores aprendimos. De allí, nace mucho conocimiento, que inicio a aplicar diariamente y el que ahora entiendo mucho más y acompañados de otros hábitos como el ejercicio, dormir el tiempo adecuado y mantener la tranquilidad, esperamos que nos lleven a nuestro objetivo "vivir con calidad".

El primer paso fue conocer que vitaminas, macro y micro nutrientes y compuestos bioactivos necesitamos como humanos, seguidos por conocer que alimentos naturales nos surten en mayor proporción estas necesidades, encontramos lo que describimos a continuación.

LAS VITAMINAS, LOS MACRO Y MICRONUTRIENTES Y COMPUESTOS BIOACTIVOS DE LOS ALIMENTOS, QUE NECESITAMOS

Según la Dietary Reference Intakes (DRI), referencia de ingesta diaria, del NIH (Instituto Nacional de Salud de EEUU), estos son los parámetros que nos indican:

VITAMINA A. *400 ug/d (0-6 meses), *500 ug/d (7-12 meses), *300-400 ug/d (1-8 años), *600-900 ug/d (hombres adolescentes y adultos) y *600-700 ug/d (mujeres adolescentes y adultos. Fuente natural de suplemento: zanahoria 1000 ug/100g, espinaca 950 ug/100g.

VITAMINA C. *40mg/d (0-6 meses), *50 mg/d (7-12 meses), *15-25 mg/d (1-8 años), *45-90 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *45-75 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: guayaba 273 mg/100 g, pimentón 139 mg/100g, brócoli 89 mg/100g y papaya 80 mg/100g.

VITAMINA D. *400 UI/d (0-6 meses), *400 UI/d (7-12 meses), *400 UI/d (1-8 años), *600-2000 UI/d (hombres adolescentes y adultos) y *600-2000 UI/d (mujeres adolescentes y adultos) Fuente Natural de suplemento: salmón 526 UI/100g, huevo 87 UI/100g y atún 82 UI/100g.

VITAMINA E. *4 mg/d (0-6 meses), *5 mg/d (7-12 meses), *6-7 mg/d (1-8 años), *11-15 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *11-15 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento:

almendras 26 mg/100g, avellanas 26 mg/100g, aguacate 2mg/100g y aceite de oliva 5 mg/100g.

VITAMINA K. *2 ug/d (0-6 meses), *2.5 ug/d (7-12 meses), *30-55 ug/d (1-8 años), *60-120 ug/d. (hombres adolescentes y adultos) y *60-90 ug/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: espinaca 483 ug/100g, coles 225 ug/100g y brócoli 110 ug/100g.

VITAMINA B1. (Tiamina): *0,2 mg/d (0-6 meses), *0,3 mg/d (7-12 meses), *0,5-0,6 mg/d (1-8 años), *0,9-1,2 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *0,9-1-1 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: semillas de girasol 1,48 mg/100 g y hierbas secas (cilantro, romero y tomillo) 83% de VD /100g.

VITAMINA B2 (Riboflavina): *0,3 mg/d (0-6 meses), *0,4 mg/d (7-12 meses), *0,5-0,6 mg/d (1-8 años), *0,9-1,3 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *0,9-1,1 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: hígado 4,6 mg/100g, pimientos, especias y hierbas secas 0,8-2,26 mg/100g.

VITAMINA B3 (Niacina): *2 mg/d (0-6 meses), *4 mg/d (7-12 meses), *6-8 mg/d (1-8 años),*12-16 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *12-14 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: arroz integral 34 mg/100g, pimentón 15,3 mg/100g y pollo 13.3 mg/100g.

VITAMINA B5 (Ácido Pantoténico): *1,7 mg/d (0-6 meses), *1,8 mg/d (7-12 meses), *2-3 mg/d (1-8 años), *4-5 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *4-5 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: hígado 8,3 mg/100g, semilla de girasol 7,1 mg/100g, setas 3,6 mg/100g y papaya 80 mg/100g.

VITAMINA B6 (Piridoxina): *0,1 mg/d (0-6 meses),*0,3 mg/d (7-12 meses), *0,5-0,6 mg/d (1-8 años), *1-1,7 mg/d (hombres adolescentes y adultos) y *1-1,5 mg/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: hígado 1,43 mg/100g, salmón 0,65 mg/100g y pollo 0,63 mg/100g.

VITAMINA B8 (Biotina): *5ug/d (0-6 meses), *6 ug/d (7-12 meses), *8-12ug/d (1-8 años), *20-30ug/d (hombres adolescentes y adultos) y *20-30ug/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: almendras 14,72ug/100g, huevos 8ug/100g, cebolla 8ug/100g, tomate 7,29ug/100g y zanahoria 6,10ug/100g.

VITAMINA B9 (Ácido fólico): *65 ug/d (0-6 meses), *80ug/d (7-12 meses), *150-200ug/d (1-8 años), *300-400ug/d (hombres adolescentes y adultos) y*300-400ug/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: garbanzos 282ug/100g, espárragos 262ug/100g, espinacas 263ug/100g, remolacha 148ug/100g, lechugas 136 ug/100g, papaya 115ug/100g y naranja 50ug/100g.

VITAMINA B12 (Cianocobalamina): *125ug/d (0-6 meses), *150ug/d (7-12 meses), *200-250ug/d (1-8 años), *375-550ug/d (hombres adolescentes y adultos) y *375-425ug/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: hígado 85,7ug/100g, carne 6,18ug/100g y huevo 7,34ug/100g.

MACRONUTRIENTES

PROTEÍNA: *9,1g/d (0-6 meses), *11g/d (7-12 meses), *13-19g/d (1-8 años), *34g/d (hombres y mujeres adolescentes), *46-56g/d (hombres y mujeres adultos) y *1,5g de proteina efectiva/Kg de peso* Fuente Natural de suplemento: carne de res: 54g/170 g, pollo: 47.2g/170g, pescado: 33.6g/170g, huevos: 6.5g/unidad, tofu: 33.6g/170g y legumbres: 4-9g/125g.

CARBOHIDRATOS: *60g/d (0-6 meses), *95g/d (7-12 meses) *130g/d (1- 8 años) y *130g/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: Verduras (excepción habichuelas): 0-9g/100g, frutas: 15-30g/100g, papas: 35g/100g, arroz: 45g/100g y pasta: 75g/100g.

OMEGA 3: *1,32-1,55 g/d (1-8 años), *1,59 g/d (hombres adolescentes y adultos) y *2,04 g/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: aceite de linaza: 53g/100g, aceite de salmón: 35g/100g, semillas de linaza: 22g/100g, semillas de chia: 17g/100g, nueces: 9g/100g y aceite de oliva: 0,7g/100.

OMEGA 6: *14-17g/d (hombres adolescentes y adultos) y *11-12g/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: nueces 10.8g/31g y semillas de girasol 9.3g/31g.

AZÚCAR (sucrosa, fructosa, glucosa): *menos de 4g/d (1-4 años) *menos de 8g/d (5-7 años), *menos de 17g/d (8-13 años) *35g/d (hombres adolescentes y adultos) y *25g/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: frutas: 1-25g/100g, almidones sin procesar: 16-85g/100g y miel: 3,2g/cucharada.

TOTAL FIBRA: *19-25 g/d (1-8 años), *30-38 g/d (hombres adolescentes y adultos) y 21-26 g/d (mujeres adolescentes y adultos). Fuente Natural de suplemento: semillas de chia: 10g/28g, alverjas: 16g/150g, lentejas: 15.5g/150g, pera mediana: 5.5g, quinua: 5.5g/150g y manzana mediana: 4.5g.

MICRONUTRIENTES

CALCIO: *200mg/d (0-6 meses), *160mg/d (7-12 meses), *200-250mg/d (1-4 años), * 1mg/d (4-8 años), 1,2-1,3mg/d (hombres y mujeres, adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: ajonjolí 670mg/100g, sardinas en aceite 430mg/100g, almendras 180mg/100g, espinacas 170mg/100g.

CROMO: *0,2ug/d (0-6 meses), *5,5ug/d (7-12 meses), *11-15ug/d (1-8 años), *25-30 ug/d (hombres y adolescentes adultos), *20-25 ug/d (mujeres adolescentes y adultas). Fuente natural de suplemento: nuez de brasil 100ug/100g, pera 27ug/100g, tomate 20ug/100g, setas 17ug/100g.

COBRE: *0,2mg/d (0-6 meses), *0,4mg/d (7-12 meses) , *1mg/d (1-8 años) y *1,3mg/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: hígado 6,8mg/100g, nueces 2,29mg/100g y semillas de girasol 2,27mg/100g.

FLUOR: *0,01mg/d (0-6 meses), *0,5mg/d (7-12 meses) , *0,7-1mg/d (1-8 años) y *2-4mg/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: aguas fluoradas 0,7-1,2mg/100g, te preparado 1-6mg/100g y pescados de mar 0,01-0,17mg/100g.

IODO: *110ug/d (0-6 meses), *130ug/d (7-12 meses) , *190ug/d (1-8 años) y *120-150ug/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: almendras 180mg/100g, espinacas 170mg/100g y ajo 94ug/100g.

HIERRO: *0,2mg/d (0-6 meses), *11mg/d (7-12 meses) , *7-10mg/d (1-8 años) y *8-18mg/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: mariscos 28mg/100g, hígado 6,5mg/100g, semillas de calabaza 4,2mg/28g y espinaca 3,6mg/100g.

MAGNESIO: *30mg/d (0-6 meses), *75mg/d (7-12 meses), *80-130mg/d (1-8 años) y *240-420mg/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: semillas de girasol 420mg/100g, almendras 270mg/100g, garbanzos y lentejas 10-140mg/100g, avena 177 mg/100g, chocolate negro 100 mg/100g y espinacas 79 mg/100g.

MANGANESO: *0.003mg/d (0-6 meses), *0,6mg/d (7-12 meses), *1.2-1,5mg/d (1-8 años) y *1,9-2,3mg/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: cúrcuma 19,8mg/100g, arroz integral 14,2 mg/100g, nueces 2,9 mg/100g, chocolate negro 1,39mg/100g y almendra 1,39 mg/100g.

MOLIBDENO: *2ug/d (0-6 meses), *3 ug/d (7-12 meses), *17-22 uggd (1-8 años), *34-45ug/d (hombres y mujeres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: fríjoles y legumbres 148-196 ug/100g y almendras 42 ug/100g.

FÓSFORO: *100mg/d (0-6 meses), *275mg/d (7-12 meses), *460-500mg/d (1-8 años) *1,25-700mg/d (mujeres y hombres adolescentes (bajas cantidades) y adultos). Fuente Natural de suplemento: semillas de girasol 1100mg/100g, salmón 300mg/100g y chocolate negro 700mg/100g.

SELENIO: *15ug/d (0-6 meses), *20ug/d (7-12 meses), *20-30ug/d (1-8 años), *40-55 ug/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: nueces de brasil: 1917ug/100g, carnes: 311ug/100g, semillas de mostaza y girasol: 78-208ug/100g y huevos: 192ug/huevo.

ZINC: *2mg/d (0-6 meses), *3 mg/d (7-12 meses), *3-5 mg/d (1-8 años), *8-11 mg/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: hígado: 7mg/100g, carnes rojas: 6.2 mg/100g y pollo: 5mg/100g

POTASIO: *400mg/d (0-6 meses), *860mg/d (7-12 meses), *2000-2300mg/d (1-8 años) *2500-3400mg/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: 462mg/100g papa horneada, 200mg/100g legumbres, 212mg/100g banano, 150mg/100g tomate y 90mg/100g zanahoria.

SODIO: *110mg/d (0-6 meses), *370mg/d (7-12 meses), *800-1000 mg/d (1-8 años), *1200-1500mg/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: 10-99 mg/100 gr: carne, pescado, yema de huevo, rábano, alcachofa, lechuga, coliflor, coles de bruselas, acelgas, zanahorias y chocolate. <10 mg/100 gr: Lentejas, pasta, arroz, papas, espárragos, champiñones, cebollas, lechugas, tomate, fruta fresca, almendras, nueces, café, clavo, finas hierbas, ajo, tomillo, laurel, perejil, estragón, albahaca e hinojo.

CLORURO: *0.18g/d (0-6 meses), *0.57 g/d (7-12 meses), *1.5-1.9 g/d (1-8 años) *1.8-2.3 g/d (mujeres y hombres adolescentes y adultos). Fuente natural de suplemento: 3g/5g sal.

AGUA: *0.7 L/d (0-6 meses), *0.8 L/d (7-12 meses), *1.3-1.7 L/d (1-8 años) y *2.4-3.7 L/d (mujers y hombres adolescentes y adultos)

COMPUESTOS BIOACTIVOS:

POLIFENOLES: Poderosos antioxidantes: bayas, cerezas, manzanas, fresas, uvas, coles de bruselas, brócoli, coliflor y espinacas, constituyen aproximadamente 200-500 mg de polifenoles por 100 g de peso fresco. Son la catequina, la epicatequina, la rutina, la proantocianidina B2, los glucósidos de floretina, los glucósidos de quercetina, curcuminoides y el ácido clorogénico.

ÁCIDOS FENÓLICOS: Poderosos antioxidantes principalmente en bayas: moras, frambuesas y arándanos, manzanas, naranjas y cerezas, son ricas en ácido hidroxibenzoico e hidroxicinámico. Moléculas más conocidas: ácidos vainílico, siríngico, gálico, clorogénico, protocatecuico y p-hidroxibenzoico.

FLAVONOIDES: Se conocen alrededor de 8000 tipos, pero se les atribuye propiedades antibacterianas, antioxidantes, antiinflamatorias, antihiperlipidémicas y hepatoprotectoras. Abundantes en frutas como moras, arándanos, frambuesas, grosellas negras, fresas, uvas, arándanos, etc.

CATEQUINAS: Poderosos antioxidantes con acción antiflamatoria, principalmente en: arándanos, fresas, grosellas, cerezas, uvas negras y manzanas. La galocatequina, la epicatequina (EC), la epicatequina 3-galato (ECG), la epigalocatequina 3-galato (EGCG) y la epigalocatequina (EGC).

XANTINAS: Son alcaloides que poseen acciones estimulantes en el cerebro, corazón, sobre la secreción gástrica y el flujo urinario. La cafeína del café, la teobromina del cacao y la teofilina del té negro, té verde y yerba mate.

ANTOCIANINAS: Poderosos antioxidantes y pirgmentos naturales, principalmente en: arándanos, grosellas negras, fresas, arándanos, frambuesas, moras, arándanos y chokeberries. Son antitumorales, antiinflamatorias, antioxidantes, antidiabéticas, anticancerígenas y neuroprotectoras. Aproximadamente 600 antocianinas descubiertas, las más estudiadas: malvidina, pelargonidina, peonidina, delfinidina, cianidina y petunidina

TANINOS: Moléculas que juegan un papel importante en delinear las características sensoriales de las frutas y sus productos. Regulan las antocianinas, principalmente en moras, arándanos, fresas y frambuesas.

Con propiedades antivirales, antiinflamatorias, antiproliferativas, antioxidantes y anticancerigeno. Moléculas: ácido elágico o ésteres de ácido gálico y proantocianidinas.

ÁCIDO FÍTICO: Acidos orgánicos que contienen fósforo, posee propiedades antioxidantes, ya que es capaz de secuestrar metales que catalizan las reacciones de oxidación. Lo contienen los cereales y sus derivados)(sobre todo integrales), legumbres, frutos secos como la almendra, la avellana o el cacahuete, así como semillas (sésamo principalmente).

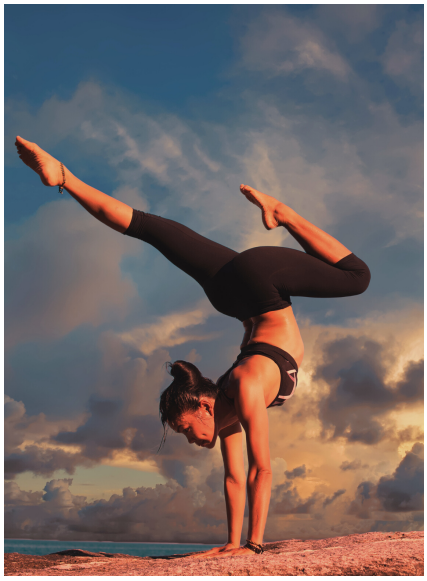
STILBENOS: Compuestos de bajo peso molecular que se encuentran en varias frutas como las bayas y las uvas. El más estudiado el resveratrol. El resveratrol es un antioxidante polifenólico y es sintetizado por la vid y varias otras plantas como respuesta al ataque de patógenos . Principalmente en las uvas y arándanos. ejerce efectos ventajosos sobre el envejecimiento y otras enfermedades crónicas relacionadas con la edad, en particular la enfermedad de Alzheimer, el cáncer y la diabetes. También es un agente quelante y antiflamatorio.

ACEITES ESCENCIALES: El aceite esencial de Jengibre se compone de un grupo químico llamado sesquiterpenos, que se encuentran comúnmente en aceites esenciales calmantes como el aceite de Ylang Ylang y Mirra. El aceite de Jengibre incluye sesquiterpenos llamados zingiberene (que también se encuentra en la cúrcuma) y sesquiphellandrene, que cuando se es ingerido, contribuyen al bienestar digestivo y disminución del dolor.

FITOESTRÓGENOS: Principalmente el lignano y flavonoides: isoflavonas que se encuentran en la soja y en el trébol rojo. Anticancerígenos y disminuyen el riesgo de enfermedades cardiovasculares y efectos menopausicos.

COMPUESTOS AZUFRADOS: Se incluyen fundamentalmente dos tipos de moléculas: los glucosinolatos de las hortalizas de la familia Brassicaceae (bróculi, coles, rábanos, etc.) y los compuestos azufrados de las Alliaceas (ajos, cebollas, puerros, etc.). Su cocción y transformación se relacionan con efectos antiinflamatorios, antitrombóticos, hipolipemiantes y anticancerígenos.

Esta introducción a los compuestos más importantes en la alimentación, fue la versión más resumida en la que nos basamos para encontrar los alimentos más poderosos.



LITERATURA CONSULTADA:

Jaramillo, C. 2019. El MIlagro Metabólico. 280p.

National of Institute of Health of EEUU. Nutrient Recommendations: Dietary Reference Intakes (DRI). In: https://ods.od.nih.gov/HealthInformation/Dietary_Reference_Intakes.aspx

Greger M. & Stone, G. 2016. Comer para no morir. Bestseller The New York Times. 3146p.

NUTRITIONFACTS.ORG es un servicio público, estrictamente no comercial y basado en la ciencia ofrecido por el Dr. Michael Greger, con actualizaciones gratuitas sobre lo último en investigación nutricional por medio de videos cortos.

LOS ALIMENTOS MÁS PODEROSOS Y QUE TIENEN MÁS PROPIEDADES Y DE FÁCIL ACCESO, SE ENCUENTRAN LOS GRUPOS DE LEGUMBRES, FRUTAS, VERDURAS, PROTEÍNAS DE ORIGEN ANIMAL, SEMILLAS, FRUTOS SECOS, ESPECIAS, CEREALES INTEGRALES Y BEBIDAS.

EN NUESTROS PRÓXIMOS ARTÍCULOS NOS CENTRAREMOS EN CADA UNO DE ESTOS GRUPOS.

LOS ALIMENTOS MÁS PODEROSOS O SÚPERALIMENTOS

Aunque este termino es reconocido comercialmente, y "ahora todo es superalimento", es una estrategia de marketing. Sin embargo, interesados en conocer si realmente existían, con la información previamente descrita y de los especialistas descritos en la revisión de literatura y otros artículos científicos, encontramos estos alimentos, clasificados desde mayor a menor propiedades nutritivas significativas:

ESPINACAS: vit A: 950ug/100g, vit K: 483ug/100g, magnesio: 79mg/100g, iodo: 170mg/100g, hierro: 3,6mg/100g, calcio: 170mg/100g y polifenoles: 200-500mg/100g.

ALMENDRAS: vit E: 26mg/100g, vit B: 14,72ug/100g, magnesio: 270mg/100g, molibdeno: 42ug/100g, iodo: 180mg/100g, calcio: 180mg/100g y ácido fítico.

SEMILLAS DE GIRASOL: vit B1: 1,48mg/100g, vit B5: 7,1mg/100g, omega 6: 9,39/31g, cobre: 2,2mg/100g, selenio: 208ug/100g, magnesio: 420mg/100g y fósforo: 660mg/100g.

HÍGADO: vit B2: 4,6mg/100g, vit B5: 8,3mg/100g, vit B6: vit B6: 1,43mg/100g, vit B12: 85,7ug/100g, cobre: 6,8 mg/100g, zinc: 7mg/100g y hierro: 6,5mg/100g

ARÁNDANOS: ácidos fenólicos, flavonoides, catequinas, antocianinas, taninos y stilbenos: resveratrol.

LEGUMBRES: vit B9: 282ug/100g (garbanzos), potasio: 200mg/100g, sodio: 0-10mg/100g, magnesio: 10-40mg/100g, molibdeno: 148-196ug/100g y ácido fítico.

FRESAS: polifenoles: 200-500mg/100g, flavonoides Catequinas, antocianinas y taninos.

COLES: vit K: 225ug/100g, sodio: 10-99mg/100g, polifenoles: 200-500mg/100g y compuestos azufrados.

ARROZ INTEGRAL: vit B3: 34mg/100g, carbohidratos: 45g/100g, sodio: 0-10mg/100g y manganeso: 14,2mg/100g

MANZANA: total fibra: 5g/100g, polifenoles: 200-500mg/100g, flavonoides y catequinas.

MORAS: ácidos fenólicos, antocianinas y flavonoides.

NUECES: cobre: 2,29mg/100g, selenio: 1917ug/100g y cromo: 100ug/100g y ácido fítico.

HUEVO: vit D: 87UI/100g, vit B8: 8ug/100g y selenio: 192ug/huevo.

POLLO: vit B2: 13,3mg/100g, vit B6: 0,63mg/100g y proteína: 47,2g/100g.

CARNE: proteína: 54g/100g, sodio: 10-99mg/100g y selenio: 311ug/100g.

AJONJOLÍ: calcio: 670mg/100g, ácido fítico y fitoestrógenos.

PESCADO: proteína: 33,6g/100g y zinc: 6,2mg/100g.

PERA: fibra total: 4g/100g y cromo: 27ug/100g

SEMILLAS DE LINAZA: omega 3: 22g/100g (en aceite: 53g/10g) y fitoestrógenos.

TÉ: fluor: 1-6mg/L y teofilina.

CURCUMA: manganeso: 19,8mg/100g y curcumina.

CHOCOLATE 100%: fósforo: 700mg/100g y teobromina.

AJO: iodo: 94ug/100g y compuestos azufrados.

CAFE: cafeína. **SETAS:** polifenoles: ergotioneina. **CEBOLLA:** compuestos azufrados. **JENGIBRE:** aceites azufrados: zingiberene. **ZANAHORIA:** vit A: 1000 ug/100g. **GUAYABA:** vit C: 273mg/100g. **PIMENTÓN:** 139mg/100g. **ACEITE DE OLIVA:** vit E: 5mg/100g. **UVAS:** resveratrol **ALVERJAS:** fibra total: 16g/150g. **SEMILLAS DE CHIA:** fibra total: 10g/28g. **SAL:** cloruro: 3g/5g. **MARISCOS:** hierro: 28mg/100g. **SEMILLAS DE CALABAZA:** hierro: 14,2mg/100g. **NARANJA:** ácidos fenólicos. **LIMÓN:** 2mg de eriocitrina, diosmina,hesperidina y naringenina. **PROBIÓTICOS:** microorganismos benéficos a la microflora intestial. **AGUA:** Por supuesto!!

Nos faltaron o encuentras que cierto alimento no debería estar en esta lista, esto fue lo que logramos recopilar de todos estos autores y datos específicos cuantitativos, además consideramos que fueran económicos y ofertados de forma accequible. La vitamina D y la vitamina B12, son moléculas difíciles de alcanzar con el consumo de alimentos convencionales. Conocer su origen y que no contengan químicos, aumentan sus propiedades nutricionales. No consideramos enfermedades o mezclas que pueden ser contradictorios a esta propuesta. Consulta con tu médico si tienes dudas sobre el consumo de estos alimentos.

En conclusión, en una alimentación sana, balanceada y natural puedes encontrar todo lo que necesitas, no hay combinación y sinergia más perfecta que aporte todo lo que necesitas!!
Y NO necesitas gastar de más.