

# 10 súper alimentos que funcionan mejor juntos

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

## HISTORIA EN BREVE

- > Ciertos súper alimentos pueden combinarse con gran sinergia, lo que significa que todo el conjunto es mucho mejor que la suma de sus partes
- > Ejemplos de poderosas combinaciones de superalimentos incluyen jitomates con aceite de oliva, cúrcuma y pimienta negra, así como chocolate oscuro y manzanas

Los súper alimentos son alimentos que sobresalen del resto debido a su inusual alto contenido nutricional. Los súper alimentos generalmente tienen altas cantidades de **antioxidantes**, vitaminas y minerales, por ejemplo y muchos también contienen grasas saludables, proteína de alta calidad y fibra.

Lo que no contienen los súper alimentos son azúcares añadidos, grasas sintéticas y aditivos alimentarios, como colorantes y saborizantes artificiales. Ningún alimento que esté sumamente procesado será considerado dentro de los criterios de los súper alimentos – pero una vez que esté consumiendo alimentos enteros principalmente – los alimentos que sean lo más parecidos a su estado natural como sea posible – entonces básicamente todo lo que come es un "**súper alimento**".

Necesita nutrientes – todos ellos – y los nutrientes se encuentran en abundancia en los alimentos enteros y frescos. Dicho esto, ciertos superalimentos se pueden combinar con gran sinergia, lo que significa que todo el conjunto es mucho mejor que la suma de sus partes. Las siguientes combinaciones de súper alimentos en particular, que fueron recopiladas por *TIME*, incluso podrían ser más saludables que consumir los mismos alimentos por sí solos.

# Las 10 mejores combinaciones de súper alimentos

- 1. Jitomates + aceite de oliva:** El licopeno – un antioxidante carotenoide que le dan a las frutas y vegetales su color rosa o rojo – es una de las razones clave por las que los **jitomates** son tan buenos para usted.

Sin embargo, cuando consume jitomates o tomates con aceite de oliva, la actividad antioxidante del licopeno aumenta. El licopeno es un nutriente soluble en grasa, lo que significa que consumirlo con algo de grasa dietética es esencial con el fin de que sea absorbido apropiadamente. Pero esto no explica todo el panorama.

Cuando los investigadores combinaron jitomates con aceite de girasol, la actividad del licopeno no aumentó, lo que sugiere que hay algo especialmente benéfico en el aceite de oliva.

Si es fan de la salsa de tomate, también tiene suerte, ya que el licopeno es un ejemplo de un nutriente que se vuelve más biodisponible cuando se cocina. Las investigaciones demuestran que cocinar jitomates (como en la salsa de tomate o pasta de tomate) aumenta el contenido de licopeno que puede ser absorbido por su cuerpo.

También aumenta la actividad antioxidante total. Así que una de las formas más saludables de consumir jitomates podría ser en una salsa de jitomate orgánica, rociada con aceite de oliva orgánico.

- 2. Salmón silvestres + col silvestre:** La **vitamina D** ayuda a su cuerpo a absorber el calcio. De hecho, si tiene deficiencia de vitamina D, puede causar un defecto al colocar el calcio en la matriz de colágeno en su esqueleto, causando dolores y molestias.

Además de ser rico en vitamina K y fitonutrientes que podrían ayudar a reducir el estrés oxidativo, combatir la inflamación y prevenir el cáncer, la col silvestre es rica en calcio. Por su parte, el salmón silvestre de Alaska, contiene algo de vitamina D, así que consumirlos juntos teóricamente podría ser benéfico.

El salmón silvestre de Alaska es rico en grasas saludables omega-3 y bajo en contaminantes peligrosos y tiene cerca de 988 UIs de vitamina D por una porción de 3.5 onzas.

Sin embargo, es difícil **obtener niveles óptimos de vitamina D** solo de su alimentación y una mejor solución es obtener una exposición sensible al sol o a una cama de bronceado de alta calidad. Esto le asegurará obtener los niveles adecuados de vitamina D para absorber el calcio dietético que consume.

Si decide tomar un suplemento de vitamina D, tome en cuenta que aumentará la necesidad de su cuerpo de vitamina K2. Así que al momento de suplementarse con vitamina D3 oral, también deberá aumentar el consumo de **K2 y magnesio**.

El papel biológico de la vitamina K2 es ayudar a mover el calcio a las áreas apropiadas de su cuerpo como los huesos y dientes. También ayuda a quitar el calcio de las áreas en las que no debería estar, como en sus arterias y tejidos blandos.

Así que la deficiencia de vitamina K2 es en realidad lo que produce los síntomas de la toxicidad de la vitamina D, lo que incluye calcificación inapropiada que puede causar endurecimiento de las arterias. Si quiere una fuente alimenticias natural de vitamina K2, los vegetales fermentados hechos con un Cultivo Cinético producirán niveles elevados de K2.

**3. Brócoli + jitomates:** Además de licopeno, los jitomate o tomates son una excelente fuente de luteína, zeaxantina y vitamina C (que se encuentra más concentrada en las sustancias gelatinosas que rodean las semillas), así como vitaminas A, E y Bs, potasio, manganeso y fósforo.

Por su parte, el **brócoli**, es rico en vitamina K, C, ácido fólico, fibra y compuestos que combaten el cáncer como el sulforafano. Cuando se alimentó a ratas con dietas que contienen un 10 por ciento de brócoli, tuvieron una reducción del 42 por ciento en el crecimiento de tumores de cáncer de próstata. Cuando se alimentó a ratas con dietas que contienen un 10 por ciento de jitomates, la tasa de crecimiento se redujo un 34 por ciento.

Pero cuando las ratas se alimentaron con una dieta que contenía 10 por ciento de brócoli y 10 por ciento de jitomates, el peso del tumor se redujo hasta un 52 por ciento. Así que añadir brócoli al vapor y jitomates picados a su ensalada aumentará su potencial de salud.

- 4. Té verde + pimienta negra:** La **pimienta negra** contiene una sustancia llamada piperina, que no sólo le da su sabor picante, sino que también bloquea la formación de nuevas células de grasa. Cuando se combinó con la capsaicina y otras sustancias, se encontró que la pimienta negra quema tantas calorías como tomar una caminata de 20 minutos.

Además, la pimienta negra también aumenta la biodisponibilidad de todos los demás alimentos – hierbas y otros compuestos incluidos. El **té verde**, por ejemplo, es reconocido como una fuente abundante de epigallocatequina-3-gelato (EGCG), un polifenol catequina que ha demostrado mejorar el metabolismo y proteger contra el cáncer.

Las investigaciones muestran que cuando el EGCG se administra en combinación con la piperina, aumenta la absorción de EGCG y lo ayuda a mantenerse en el torrente sanguíneo durante más tiempo. Si la idea de rociar pimienta verde en su té no le parece muy atractiva, TIME sugiere:

*"Utilízelo para remojar carne o mariscos. La preparación de té con ajo, jengibre y pimienta negra es perfecta para marinar", dice [Cynthia] Sass [RD, MPH].*

- 5. Cúrcuma + pimienta negra:** La cúrcuma, la "especia de curry" con pigmentación amarilla, generalmente es utilizada en la cocina india, contienen curcumina, el polifenol identificado como su principal componente activo y el cual exhibe más de 150 de actividades potencialmente terapéuticas, que incluye propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.

La pimienta negra o piperina algunas veces es añadida a la cúrcuma porque se cree que "calienta" el sistema digestivo, lo que podría ayudar a aumentar la absorción. De acuerdo con Melissa Rifkin, RD, una dietista bariátrica del Centro Médico

Montefiore en la ciudad de Nueva York, "si mezcla la cúrcuma con la piperina, mejora la biodisponibilidad de la cúrcuma unas 1000 veces".

- 6. Coles de Bruselas + aceite de oliva:** Las **coles de Bruselas** contienen compuestos que contienen azufre llamados glucosinolatos, que son utilizados por su cuerpo para hacer isotiocinatos. Estos activan sistemas de enzimas que combaten el cáncer en su cuerpo. Las coles de Bruselas han sido relacionadas con la prevención de un gran número de tipos de cáncer, incluyendo cáncer de colon, ovario, entre otros.

Las coles de Bruselas también son ricas en vitamina K, con cerca de 243 por ciento del valor diario recomendado en una taza. La vitamina K es un nutriente soluble en grasa, así que comer coles de Bruselas junto con una grasa saludables como el aceite de oliva ayudará a aumentar su absorción.

Rico en grasas monoinsaturadas, el aceite de oliva podría ayudar a reducir su riesgo de enfermedades cardíacas e incluso podría beneficiar los niveles de insulina y controlar el azúcar en la sangre, ayudando a reducir su riesgo de **diabetes** tipo 2.

- 7. Col rizada + almendras:** Sólo una taza de **col rizada** o kale llenará su cuerpo de vitaminas que combaten enfermedades como la K, E, A y C, junto con cantidades respetables de manganeso, cobre, vitaminas B, fibra, calcio y potasio. Con cada porción de col rizada, también encontrará 45 flavonoides únicos, que tienen tanto beneficios antioxidantes como antiinflamatorios.

Las vitaminas K, E y A son solubles en grasa, que es en donde entran las almendras, para ayudar a asegurar una absorción apropiada. Las almendras contienen grasas monoinsaturadas saludables, aunque uno de los aspectos más saludables de las almendras parece ser su piel, ya que es rica en antioxidantes incluyendo fenoles, flavonoides y ácidos fenólicos, que generalmente están relacionados con las frutas y vegetales.

Incluso un estudio publicado en *Journal of Agricultural and Food Chemistry* reveló que una porción de una onza de almendras tiene una cantidad similar de

polifenoles totales como una taza de brócoli al vapor o té verde. Las almendras se mezclan bien con la col rizada, por ejemplo las almendras encima de una ensalada de col rizada. Sin embargo, cualquier nuez lo hará. Mis favoritas son las **nueces de macadamia** y pécanos.

- 8. Chocolate oscuro + manzanas:** Comer **manzanas** está relacionado con un menor riesgo de muerte a causa de enfermedades cardíacas, una relación que se cree se debe a su contenido de flavonoides antioxidantes, incluyendo la quercetina antiinflamatoria. También se ha encontrado que el chocolate oscuro, que es rico en catequinas antioxidantes, refuerza la salud cardíaca.

En un estudio, los niveles más altos de consumo de chocolate estuvieron relacionados con una reducción del 37 por ciento en las enfermedades cardiovasculares y una reducción del 29 por ciento en derrames cerebrales en comparación con los niveles más bajos. De acuerdo con Rifkin:

*"Cuando se combinan, [el chocolate oscuro y las manzanas] han demostrado ayudar a disolver los coágulos de sangre".*

Un par de advertencias ... debido a que el alto contenido antioxidante de una manzana se encuentra en su cáscara, deberá dejarla cuando la coma. Por esta razón, debe buscar manzanas orgánicas, que estén libres de pesticidas y otras sustancias químicas. Para el chocolate, mientras más parecido este el cacao a su estado crudo natural, mayor será el valor nutricional. Lo ideal es consumir el chocolate o **cacao** crudo. Al momento de seleccionar un chocolate, puede optimizar su valor nutricional buscando uno rico en cacao y bajo en contenido de azúcar.

En general, mientras más oscuro el chocolate, más cacao. Sin embargo, el cacao es bastante amargo, así que mientras mayor sea el porcentaje de cacao, más amargo estará (los flavonoles son los que hacen que el chocolate sea amargo, por lo que los fabricantes los quitan. Pero, si son esos flavonoles los responsables de muchos de los beneficios de salud del chocolate). Para contrarrestar el sabor amargo, se

endulzan, así que **es cuestión de equilibrar el beneficio nutricional con la palatabilidad.**

**9. Ajo + salmón silvestre de Alaska:** Un estudio publicado en *American Journal of Nutrition* encontró que en hombres con colesterol altos, quienes consumieron 900 miligramos de ajo y 12 gramos de aceite de pescado redujeron sus niveles de colesterol en más de 12 por ciento y colesterol LDL por 9.5 por ciento. Se cree que consumir salmón silvestre con ajo podría ofrecer beneficios similares, aunque probablemente no podrá comerlo todos los días, que es donde un suplemento de grasas omega-3 de origen animal puede ser benéfico.

Aún así, el ajo es rico en manganeso, calcio, fósforo, selenio y vitaminas B6 y C, así que es benéfico para sus huesos así como para la tiroides. Se cree que el mucho del efecto terapéutico del ajo proviene de los compuestos que contienen azufre, como la alicina, que también es lo que le da su característico aroma. El ajo también tiene propiedades antibacterianas, antivirales y antifúngicas, haciéndolo uno de los alimentos más benéficos para consumir siempre que quiera.

**10. Frijoles negros + pimienta roja:** Los frijoles negros son una buena fuente de hierro no hemo (el tipo que se encuentra en las plantas), que es más difícil de absorber por su cuerpo. Combinar frijoles negros con un alimento rico en vitamina C, como el pimienta roja, podría aumentar unas seis veces la absorción de hierro no hemo.

Algunas personas, particularmente los hombres y mujeres post-menopáusicas, podrían tener **problemas con los niveles elevados de hierro**. Le recomiendo checarsé los niveles de hierro de forma regular utilizando un análisis de sangre simple llamado análisis de ferritina sérica, su nivel de ferritina debería ser entre 20 y 80 ng/ml y de 40 a 60 es ideal. Si sus niveles de hierro están elevados, donar sangre es una de las mejores soluciones.

Hay otras razones para comer frijoles negros y pimienta además del hierro, por supuesto. Los frijoles negros son una buena fuente de ácido fólico, fibra dietética, manganeso, proteína, magnesio, vitamina B1 (tiamina), fósforo y antioxidantes. Los pimientos además de ser ricos en vitamina C, también contienen vitamina K,

tiamina, niacina, ácido fólico, magnesio y cobre, junto con compuestos fenólicos y carotenoides antioxidantes.

## Visite nuestra biblioteca de datos alimentarios para reforzar la información sobre nutrición

Si quiere aprender aún más sobre qué hay en el alimento que está comiendo, visite nuestra biblioteca de Alimentos Saludables. La mayoría de las personas no saben sobre la gran cantidad de nutrientes disponibles en los alimentos saludables, particularmente en las frutas y vegetales orgánicos. Al conocer sus alimentos, puede tomar decisiones informadas sobre cómo comer más saludablemente y por lo tanto mejorar su función cerebral, reducir el riesgo de enfermedades crónicas, bajar de peso y mucho más.

Alimentos Saludables es un directorio de los alimentos saludables más recomendados para añadir a su alimentación. Su propósito es ofrecerle información valiosa sobre varios tipos de alimentos incluyendo recetas para ayudarlo a maximizar estos beneficios. Conocerá más sobre datos nutricionales, estudios científicos e incluso trivias sobre cada alimento en la biblioteca de Alimentos Saludables. Recuerde, saber qué contiene su alimentos es el primer paso para elegir y preparar comidas nutritivas todos los días. Así que visite [Alimentos Saludables de Mercola](#) hoy mismo para comenzar.

## Fuentes y Referencias

---

- [TIME March 12, 2015](#)
- [Free Radical Biology and Medicine Volume 29, Issue 10, 15 November 2000, Pages 1051–1055](#)
- [Vital Choice February 26, 2007](#)
- [Cancer Res January 15, 2007 67; 836](#)
- [Biochem Pharmacol. 2012 Dec 1;84\(11\):1501-10](#)
- [University of Oklahoma, Public Affairs](#)
- [GreenMedInfo, Curcumin Health Benefits: 160 Pharmacological Actions](#)
- [arcinogenesis. 2003 Mar;24\(3\):491-5](#)
- [Mol Cancer. 2010 Mar 2;9:47](#)
- [Journal of Agricultural and Food Chemistry. 57\(16\):7401-7408](#)
- [J. Agric. Food Chem., 2006, 54 \(14\), pp 5027–5033](#)
- [Lancet. 1993 Oct 23;342\(8878\):1007-11](#)



- [BMJ. 2011 Aug 26;343:d4488](#)
- [Am J Clin Nutr February 1997 vol. 65 no. 2 445-450](#)