

12 superalimentos que debe comer antes de que termine el otoño

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

HISTORIA EN BREVE

- › Mientras el otoño, debe considerar algunos superalimentos disponibles durante esta temporada, como manzanas, betabel, coles de Bruselas, kale, calabazas y calabacitas
- › El otoño es un buen momento para probar frutas y verduras que están disponibles en esta época del año
- › Estos superalimentos ofrecen muchos nutrientes beneficiosos y sabores tradicionales de temporada cuando se comen crudos o se preparan de manera saludable
- › Para encontrar los productos más frescos, es importante visitar el centro de Agricultura Sostenida por la Comunidad (ASC), el mercado de agricultores o cooperativa de alimentos

Mientras dure el otoño, debe considerar algunos superalimentos disponibles durante esta temporada. Ciertas frutas y verduras se encuentran disponibles durante el otoño, incluyendo manzanas, calabazas y calabacitas.

Es importante añadir algunos de estos 12 superalimentos a su lista de compras. Para encontrar los productos de temporada más frescos, visite la Agricultura Sostenida por la Comunidad(ASC), el mercado de agricultores o la cooperativa de alimentos de su localidad.

12 superalimentos importantes durante el otoño

Manzanas: Las manzanas ocuparon el segundo lugar detrás de los plátanos como la fruta más consumida en los Estados Unidos, quizás debido a que una manzana al día ayuda a mantener una buena salud. Aunque es importante vigilar de cerca su consumo diario de fructosa y, [evitar una alimentación repleta de frutas](#), consumir frutas como la manzana podría ser bueno para la salud.

Las investigaciones sugieren que la cascara de las manzanas ofrece muchos fitoquímicos antioxidantes y anticancerígenos. Las manzanas también son apreciadas por su capacidad para promover una buena digestión, ya que una manzana mediana ofrece cerca de 4.4 gramos (g) de fibra.

Para recibir lo mejor de los flavonoides y polifenoles que tienen para ofrecer, es importante comer toda la fruta, incluyendo la cascara. Dado que las manzanas son uno de los alimentos más contaminados con pesticidas, se recomienda adquirir productos orgánicos. Sin embargo, la cascara ofrece mayores concentraciones que la pulpa.

Betabel y hojas de betabel: El betabel contiene grandes cantidades de fibras y vitamina C, así como nutrientes que ayudan a desintoxicar, combatir la inflamación y disminuir la presión arterial. Como fuente de nitratos saludables, el consumo de betabel aumenta los niveles de óxido nítrico.

El betabel también podría ayudar a combatir el cáncer, en especial el cáncer de mama y próstata. En mi batido diario incluyo cerca de 1 a 2 onzas de betabel y también tomo un suplemento en polvo de betabel fermentado. Es posible que el jugo de betabel crudo no sea la mejor opción, en especial si padece diabetes o resistencia a la insulina, debido a su alto contenido de azúcar.

Las hojas del betabel son una excelente fuente de vitaminas A y K, así como de calcio y potasio. Sus hojas son bastante sabrosas cuando se cocinan al vapor o puede saltearlas con un poco de mantequilla cruda hecha de leche de animales alimentados con pastura. El video anterior muestra seis razones por las que es importante comer betabel.

Coles de Bruselas: Las coles de Bruselas son algunos de los miembros más resistentes de la familia de las coles, mientras que un poco de escarcha resalta su sabor, lo que las convierte en un alimento ideal. Una taza de coles de Bruselas contiene casi toda la cantidad diaria recomendada (RDA, por sus siglas en inglés) de vitaminas C y K1.

También son una buena fuente de vitamina B6, colina, fibra, manganeso y potasio. Un estudio de 2009 publicado en Food Chemistry destacó las propiedades quimiopreventivas de las verduras crucíferas como las coles de Bruselas, la kale y el brócoli.

Los autores del estudio señalaron que estas verduras "poseían propiedades que combaten todas las líneas celulares cancerígenas. Estas características concuerdan con las propiedades anticancerígenas de estas verduras que se observan tanto en estudios epidemiológicos como de laboratorio".

Coliflor: La coliflor contiene una impresionante variedad de nutrientes, que incluyen vitamina B6, fibra, magnesio, manganeso, fósforo y potasio. También está repleta de antioxidantes naturales, como betacaroteno, kaempferol, quercetina, rutina, vitamina C y otros, que combaten el daño de los radicales libres.

La coliflor contiene los compuestos que combaten el cáncer como el sulforafano y los isotiocianatos, el primero de estos ha demostrado matar las células madre del cáncer, que son las responsables de su propagación. El sulforafano que se encuentra en la coliflor también podría ayudar a mejorar la presión arterial y la función renal. Consulte el video anterior para descubrir más beneficios de la coliflor.

Existen dos maneras de disfrutar la coliflor: Al cocinarla al vapor y triturarla para preparar "puré de coliflor", un sustituto más saludable al puré de papas, y usarlo para crear una deliciosa pizza de coliflor.

Rábano daikon: De acuerdo con The Japan Times, el rábano daikon se considera la verdura más popular de Japón, con sus raíces blancas y puntas verdes que se comen durante todo el año de diferentes maneras: cocido, seco, en escabeche,

crudo y germinado. Los rábanos han sido parte de la cocina japonesa durante milenios, mientras que el 90 % de ellos se cultivan y consumen en ese país.

El rábano rallado (conocido como daikon oroshi) tiene un sabor menos picante que el rábano picante, pero son similares. Este condimento japonés se sirve con muchos platillos de carne y pescado, y también se añade a las salsas para preparar fideos soba y tempura. El daikon seco y en escabeche son alimentos básicos en Japón, en especial durante los meses de invierno.

Algunos mezclan daikon oroshi con yogur y miel para preparar una mezcla que se cree que promueve la regularidad de ir al baño. No tire las hojas de rábano, ya que son comestibles, tal como sucede con el betabel. Acerca de estas verduras, la University of Illinois Extension explicó lo siguiente:

"Estas verduras de Daikon también son deliciosas. Se pueden lavar, apilar, enrollar y cortar de manera transversal. De esta manera se obtienen unas tiras que se saltean y se dejaban reposar durante una hora. Y elimina la humedad. Luego, se cortan las hojas y se almacenan en frascos de vidrio hasta una semana en el refrigerador. Los japoneses las mezclan con arroz, [y] también se pueden añadir a sopas y otras recetas".

Kale: La kale es una verdura repleta de antioxidantes, calcio, fibra y vitaminas A, C y K. Los carotenoides, luteína y zeaxantina que se encuentran en el kale ayudan a proteger los ojos frente a la degeneración macular.

Una porción de 1 taza contiene cantidades importantes de vitamina C y cerca de la mitad de calcio que una taza de leche. También ofrece ácidos grasos omega-3 de origen vegetal y 18 aminoácidos. Se dice que sus propiedades antiinflamatorias ayudan a prevenir la artritis, las enfermedades autoinmunes y las enfermedades cardíacas.

Los estudios sugieren que podría ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedad cardíaca porque mejora los niveles de colesterol e incrementa las

lipoproteínas de alta densidad (HDL, por sus siglas en inglés). La kale también contiene sulforafano e indol-3-carbinol, por lo que es importante consumirla.

Si le agrada la variedad, la kale está disponible en variedades rizadas, de dinosaurio, rusas y ornamentales, cada una con un sabor y textura un poco diferentes.

Quinoto: Esta pequeña fruta de color amarillo, que se asemeja a una pequeña naranja ovalada, tiene un sabor dulce pero picante y un toque amargo. Lo que distingue al quinoto de otras frutas cítricas es que la cascara es dulce y se puede comer.

El quinoto es una fruta baja en calorías, ya que 100 g contienen solo 71 calorías. Esta fruta es rica en vitaminas A, C y E y antioxidantes como la luteína y la zeaxantina. Aunque el quinoto es delicioso cuando se come entero, contiene fructosa, por lo que es importante consumirlo solo de manera ocasional.

El naranjo enano también puede comerse en ensaladas o utilizarse como glaseado para carnes grasas. Son una excelente adición al relleno y en postres.

Granadas: Aunque en los Estados Unidos es muy popular en forma de jugo, es importante consumir la fruta entera. Aunque es difícil extraer el jugo de sus 600 semillas (conocidas como arilos), esta fruta ofrece un maravilloso sabor agrio y una serie de beneficios.

Pero, al igual que las manzanas, la mayor parte de los polifenoles y los fitoquímicos se acumulan en la cascara que es un poco amarga. La cual se puede secar y pulverizar para colocar en cápsulas y tomar como suplemento.

Las investigaciones han demostrado que consumir **granadas** puede protegerle contra la enfermedad de Alzheimer y ciertos tipos de cáncer, aumentar el flujo sanguíneo al corazón, aliviar la inflamación relacionada con la osteoartritis, así como ayudar a mantener estable la presión arterial y equilibrar del colesterol. Si agrega media taza de semillas a una ensalada, es posible obtener una gran cantidad de antioxidantes y 4 g de fibra, así como una gran cantidad de calcio, magnesio, potasio y vitamina C.

Una porción de 100 g (cerca de media taza) de granada contiene 7 g de fructosa. Al consumir granada, es importante limitar el consumo diario a 25 miligramos (mg) o menos si es una persona sana y menos de 15 mg si padece una enfermedad crónica.

Calabazas: Las calabazas se encuentran entre los productos más esenciales de otoño. Aunque se utilizan como decoración de Halloween, las calabazas también ocupan un lugar importante en Acción de Gracias como decoración y en forma de pastel. Consulte el video anterior para obtener un resumen de los beneficios de las calabazas.

Más allá de las decoraciones y el pastel, la calabaza es beneficiosa por sus semillas. Las **semillas de calabaza** son una gran fuente de magnesio, zinc y grasas omega-3 de origen vegetal. Para obtener estas grasas omega-3, es importante consumir semillas de calabaza crudas.

Si prefiere comer las semillas tostadas, puede prepararlas en casa para controlar la temperatura y el tiempo de tostado. Para obtener mejores resultados, espolvoree las semillas crudas con sal rosada del Himalaya y áselos a no más de 170 grados F (75 grados Celsius) durante 15 a 20 minutos. Guarde las semillas tostadas en un recipiente hermético.

Calabacita o zucchini: Las calabacitas abundan en esta época y tienen diferentes nombres como bellota, plátano, nuez, delicata, kabocha y espagueti, junto con varias variedades. La textura cremosa y deliciosa de la **calabacita**, junto con su aroma y sabor, ofrecen un toque de dulzura en las sopas y guisos de otoño.

Una forma popular de preparar calabacitas, la cual tiene un alto contenido de vitaminas A y C, así como de folato y potasio, es al hornearlas o cocinarlas al vapor en trozos. Aunque no necesita nada, es posible disfrutarlo con una pizca de sal y un poco de mantequilla, de animales alimentados con pastura. Para acentuar su dulzura, es posible cubrirlas con miel y canela para hacerlo como un postre.

Sin embargo, dada la naturaleza de la mayoría de las variedades, es importante consumirlas con moderación. Es importante elegir variedades orgánicas si consume la cascara, que es rica en nutrientes. La calabacita se almacena muy bien, mientras que algunas variedades duran varios meses si se mantienen en un lugar fresco y oscuro.

Acelga: Aunque no es tan popular como la kale, la acelga contiene muchos de los mismos beneficios nutricionales, como grandes cantidades de vitaminas A (como betacaroteno), C y K. La variedad de colores relacionados con la acelga indica la presencia de fitonutrientes que son valiosos por sus propiedades antiinflamatorias y antioxidantes.

Entre ellos se encuentra el kaempferol, un flavonoide considerado por sus propiedades que protegen el corazón, y el ácido siríngico, conocido por regular el azúcar en sangre. Al igual que el betabel, la acelga ofrece betalaína, que ha demostrado apoyar el proceso de desintoxicación fase 2 que involucra al glutatión, que es el "antioxidante maestro".

Una taza de acelga cocida ofrece grandes cantidades de calcio y potasio, así como 3.7 g de fibra que estimula la digestión. Si es propenso a desarrollar cálculos renales, recuerde que la acelga tiene un alto contenido de oxalatos, que son sustancias naturales que pueden ser problemáticas si se acumulan en exceso dentro del cuerpo, es decir, en los riñones.

Es posible incluir a las acelgas en ensaladas, batidos o jugos, o cocerla al vapor o salteadas como otras verduras de hoja verde como la espinaca. Como todas las verduras, es más saludable cuando se consume de forma orgánica.

Nabos y hojas de nabo: Las raíces de los nabos y sus hojas, que son un poco amargas, son comestibles y nutritivas. Las raíces son una adición beneficiosa para los guisados, ya que cuentan con un sabor suave y una textura parecida a la papa cuando se cocinan.

Es posible cocinar las hojas al vapor para reducir su sabor amargo o al mezclarlas con un aderezo de vinagreta para equilibrar su sabor fuerte. Cocine los nabos de una manera que no queden muy cocidos.

Como se indica en el video anterior, los nabos son ricos en antioxidantes y nutrientes beneficiosos como las vitaminas A, C y K, las cuales se encuentran en la parte superior de las hojas verdes, así como calcio, cobre, hierro, manganeso y potasio. Si desea combinarlos con una grasa saludable, puede consultar mi "[Receta de nabo asado con aceite de coco](#)".

Estos superalimentos ofrecen muchos nutrientes beneficiosos y sabores tradicionales de temporada cuando se comen crudos o se preparan de manera saludable. ¡Buen provecho!

Fuentes y Referencias

- [Statista, Most consumed fruits in the United States in 2017](#)
- [Nature June 22, 2000; 405: 903-904](#)
- [Cornell Chronicle June 21, 2000](#)
- [Nutrients 2015; 7\(4\): 2801-2822](#)
- [Anti-Cancer Agents in Medicinal Chemistry March 2011; 11\(3\): 280-284](#)
- [U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database, Beet Greens, Raw](#)
- [U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database, Brussel Sprouts](#)
- [Food Chemistry 2009; 112 \(2009\): 374–380 \[PDF\]](#)
- [Carcinogenesis December 2008; 29\(12\): 2360–2368](#)
- [Cancer Research January 15, 2006; 66\(2\): 613-621](#)
- [Trends in Molecular Medicine June 2012; 18\(6\) 337-347](#)
- [American Journal of Hypertension February 1, 2012; 25\(2\): 229–235](#)
- [The Japan Times December 18, 2015](#)
- [The Tokyo Foundation November 3, 2009](#)
- [University of Illinois Extension, Watch Your Garden Grow: Radish](#)
- [USDA National Nutrient Database, Cooked Kale](#)
- [UCSF Health, Calcium Content of Foods 2018](#)
- [Biomedical and Environmental Sciences 2008; 21: 91-97 \[PDF\]](#)
- [U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database, Kumquat, raw](#)
- [Pomegranate: The Most Medicinal Fruit 2007](#)
- [U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database, Pomegranates, Raw](#)
- [European Food Research and Technology 2000; 211: 185-190 \[PDF\]](#)

- [USDA Nutrient Database, Cooked Butternut Squash](#)
- [USDA Nutrient Database, Cooked Swiss Chard](#)
- [Journal of Agricultural and Food Chemistry May 19, 2004; 52\(10\): 2975-2981](#)
- [Examine.com June 14, 2018](#)
- [U.S. Department of Agriculture National Nutrient Database, Chard, Swiss](#)
- [World's Healthiest Foods, Can you tell me about oxalates, including the foods that contain them and how are they related to nutrition and health?](#)