



## Los 10 mejores alimentos

### Almendras, arándanos, salmón, espinacas... se pueden consumir sin moderación

Si te preocupan los efectos que la alimentación tiene sobre tu salud, toma nota. Investigadores de la **Mayo Clinic** han elaborado una lista de 10 alimentos, que encontrarás fácilmente en el comercio y cuyos efectos benéficos sobre la salud están científicamente probados.

Para elaborar dicha lista, los científicos han pasado por el tamiz una serie de alimentos y después elegido aquellos que responden a los 4 criterios siguientes:

- Ricos en fibra, vitaminas y minerales.
- Ricos en nutrientes y antioxidantes.
- Por su contribución a la disminución del riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Por su baja densidad calórica.

#### And the winners are...

Las **almendras**, no sólo porque contienen ácidos grasos monosaturados, sino que además contribuyen a la reducción del colesterol malo LDL y contienen igualmente importantes cantidades de fibra, vitamina B12, magnesio, hierro, calcio y vitamina E.

El **brócoli**, rico en calcio, potasio y fibras que previene la diabetes, las enfermedades cardiovasculares y también determinados tipos de cáncer.

Los **arándanos** que gracias a sus antioxidantes, previenen las infecciones urinarias, mejoran la memoria y retrasan los efectos del envejecimiento.

Las **espinacas**, estimulan el sistema inmunológico gracias a sus vitaminas A y C.

Las **habas rojas**, una excelente fuente de proteínas, pobres en lípidos y en calorías.

Las **semillas de trigo**, muy ricas en vitamina B1, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

Zumo de **legumbres** (natural) porque contiene tantas vitaminas, minerales y nutrientes como las legumbres frescas.

La **patata** porque disminuye el riesgo de padecer cáncer, gracias a su riqueza en beta-caroteno.

La **manzana**, excelente fuente de vitamina C, pero además contiene pectina, una variedad de fibra que reduce el colesterol y la glucosa sanguínea.

El **salmón**, de preferencia salvaje mejor que de criadero, pues contiene grandes cantidades de omega-3, cuyos efectos benéficos contra las enfermedades cardiovasculares están reconocidos.