



SUSCRIBITE A CLARÍN Y RECIBI TU 365



© 11/05/2018 - 9:07 | Clarin.com | Buena Vida

## Nutrición

### Cuatro superpolvos que son tendencia: para qué sirven

Se agregan a comidas y bebidas por sus propiedades beneficiosas para la salud. Especialistas explican sus alcances y cómo consumirlos.



Superpolveros, polvos mágicos... la asociación con lo sexual es inevitable, pero nada más lejano, es que así llaman algunos a los alimentos funcionales -maca, matcha, cúrcuma, etc.- que se adicionan a comidas y bebidas en forma de polvo.



#### Mirá también

7 superalimentos que ayudan a quemar grasa

"Hoy en día se ve una mayor tendencia a consumir polvos agregados en platos y bebidas por sus propiedades beneficiosas para la salud. Deben indicarse en forma personalizada, según las necesidades de cada paciente. Hay para mejorar la circulación, para reducir el colesterol, entre otras cosas", señala **Analia Moreiro**, licenciada en Nutrición, aunque aclara: **"no sustituyen medicación alguna"**.



#### Cúrcuma

Uno de los más consumidos es la cúrcuma. Se trata de una raíz oriunda de la India que en el Ayurveda se utiliza con fines medicinales desde hace más de 4.000 años. Se le atribuyen **propiedades antiinflamatorias y antioxidantes**; además, es rica en calcio, magnesio, hierro, zinc y vitaminas C y B3.



#### Mirá también

Ghee, el "oro líquido" que marca tendencia

"Es digestiva y limpia las vías biliares, también dicen que ayuda a disminuir el apetito, pero esa propiedad no fue demostrada", cuenta Moreiro. A la hora de consumirla, la especialista recomienda "mezclar un litro de agua hirviendo con una cucharada de aceite de oliva, luego apagar el fuego y agregar una cucharada de cúrcuma. Dejar reposar y beber frío a lo largo del día".

#### Cacao

Otro integrante de la lista es el cacao, que pasó de tener mala prensa a ser considerado un superalimento por su **alta concentración de polifenoles**, reconocidos por su capacidad antioxidante y antiinflamatoria. En su versión molida se utiliza en batidos, budines, postres proteicos.



Pero no es cuestión de comprar aquel que venden en supermercados y almacenes para preparar leche chocolatada. **El cacao saludable es crudo (sin tostar), sin añadidos de azúcar** y se vende en dietéticas o tiendas online especializadas.

#### Maca

Quizás la más popular de este rubro sea la maca, una raíz andina reconocida por sus **propiedades energizantes y antidepresivas**; además, está llena de nutrientes: calcio, fósforo, zinc y vitaminas, sobre todo del complejo B.

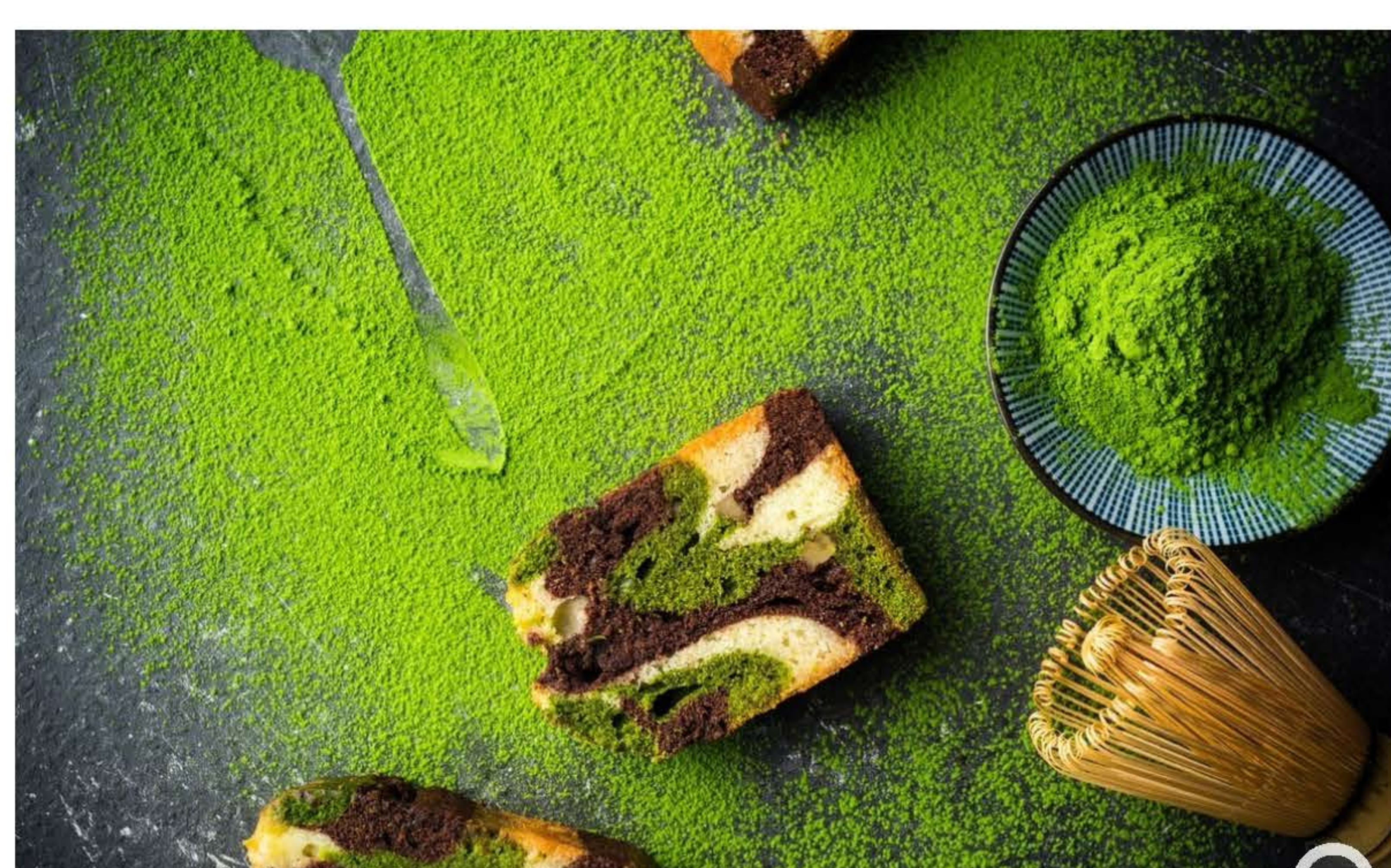


La maca, de la cuchara al vaso.

"Se la consume **mezclada en yogures, jugos, tisanas** o simplemente con agua. Dos cucharaditas de té por día es la medida recomendada", indica Moreiro.

#### Té matcha

Es un té verde en polvo cuyo componente estrella es el L-teanina, un aminoácido que relaja y energiza al mismo tiempo. Es uno de los alimentos con mayor concentración de antioxidantes. Además, es rico en zinc, magnesio y vitamina C.



Buenos sí, milagrosos no.

#### Esperando el milagro

Si bien se trata de alimentos que se pueden ingerir en forma sólida, **el consumo en polvo no es moda ni capricho**. "Ese formato mejora el tránsito por el tracto digestivo y así facilita el paso al intestino, lugar donde se absorben la mayoría de los nutrientes", indica Luciano Spina, director de la Licenciatura en Nutrición de la Universidad de Morón.



#### Mirá también

Qué es bulletproof coffee, que promete mejorar el intelecto y el físico

Y aunque es común leer en sitios web que estos alimentos son "milagrosos", Spina pide poner paños fríos: "Es necesario aclarar que **no hay superalimentos si ellos no encajan en el marco de una correcta educación alimentaria** y un plan de alimentación adecuado a cada sujeto. La búsqueda de un alimento salvador es objeto del marketing y no algo que se proponga desde las ciencias de la salud".

Por supuesto, siempre deben consumirse con el asesoramiento de un profesional, ya que pese a ser naturales, **pueden tener efectos secundarios** -diarrea, estreñimiento, insomnio, etc.- y hasta estar contraindicados en momentos puntuales, como el embarazo y la lactancia.