

Sabor & Estilo

Superama

\$10

¡Festeja a mamá!

**+25 FÁCILES Y
IDEAS DELICIOSAS**

#SúperMamá

Superama.com.mx |   

SABOR Y ESTILO - ANSA N° 42

5 SUPERFOODS ¡FORMIDABLES!

Se trata de alimentos que aportan vitaminas, aminoácidos, y ácidos orgánicos benéficos para el organismo. Te invitamos a conocer las maravillas que pueden hacer por tu salud.

Por César A. Gabriel

Son alimentos 100% naturales. Entre los principales están las semillas, algas, raíces o hierbas, pues su principal característica es que contienen una densidad sumamente alta de nutrientes, pero en pequeñas cantidades. Se les llama *superfoods* porque concentran muchísimos antioxidantes y proteínas con propiedades depurativas, energéticas y reconstituyentes del sistema inmune. Además, aportan vitaminas, aminoácidos, y ácidos orgánicos benéficos para el organismo.

A continuación, te hablaremos de cinco *superfoods* que te ayudarán a llevar una vida más saludable. Y lo mejor: ¡todos los encontrarás en Superama!

1 BAYAS DE GOJI

Son bien conocidas como la "fruta de la eterna juventud", pues tienen un efecto estimulante en la producción de la hormona del crecimiento humano y, de esta manera, previenen el envejecimiento prematuro de las células. También ayudan al combate de padecimientos como diabetes y presión arterial. Prepáralas como parte de aderezos integrándolas a la salsa de tomate o disfrútalas como un *snack*. Unas 5 o 7 piezas son una dosis perfecta.



2 ESPIRULINA

Es uno de los *superfoods* más potentes. De hecho, la ONU la declaró el "alimento del milenio", ya que se trata de la fuente de alimentación más completa del mundo, según la misma organización. Es un alga aconsejada, principalmente, para los vegetarianos y un gran refuerzo al momento de prevenir enfermedades y aumentar las defensas. Agrégala para condimentar platillos, intégrala a aderezos como vinagreta, o incluso hazla protagonista de un delicioso *smoothie*.

3 HEMP

El aceite de hemp es mundialmente reconocido por su excepcional contenido nutricional. Entre sus principales beneficios está disminuir la presión arterial, reducir los síntomas del síndrome premenstrual, mejorar la piel, y ayudar a personas con déficit de

atención. Puedes tomar el aceite, hacer un licuado con proteína o jugo de fruta. Sus semillas las puedes esparcir sobre fruta o yoghurt. Los efectos-beneficios siempre serán los mismos.

4 MACA

Se trata del mayor regulador hormonal natural. Se habla incluso de casos de éxito en tratamientos de infertilidad, pues incrementa la libido en hombres y mujeres. También hay quien se atreve a reconocer a esta planta originaria de Perú, como el secreto de la eterna juventud sexual. También tiene propiedades antitumorales, antidepressivas y protectoras de la piel. Consúmela en polvo, de dos a tres cucharaditas, en tu leche, té o licuado de fruta.

5 MORINGA

Se le podría denominar el *superfood* elixir de la vida. Es dos veces más potente que el yoghurt, siete veces más que la vitamina C de la naranja, y posee cuatro veces más calcio que la leche. En la presentación que lo consumes, siempre será bueno para prevenir enfermedades hepáticas, cardiovasculares, diabetes y artritis, entre otras. Además, mejora la visión y es el aliado perfecto de las dietas vegetarianas. Es muy común combinarlo con el guacamole, o adicionarlo a un delicioso té o incluso a los licuados.

CONSEJOS para prevenir la OSTEOPOROSIS



Sigue estas sencillas recomendaciones para mantener huesos fuertes y sanos durante toda tu vida.

Por Lic. Ma. Teresa Sánchez



A nivel mundial se presentan casi 9 millones de fracturas al año debidas a la osteoporosis, esto significa una fractura cada 3 segundos.*

Nadie puede controlar la estatura ni el tipo de cuerpo que tiene, pero sí se puede disminuir el riesgo de fracturas. Queda decir, más vale prevenir que fracturar, especialmente si se trata de nuestros propios huesos.

*Fuente: Pub Med.gov
US National Library of
Medicine National Institutes
of Health.

¿POR QUÉ SE PRESENTA LA OSTEOPOROSIS?

Como sabes, la osteoporosis es la condición en que los huesos en vez de ser densos se vuelven porosos. El problema de los huesos es relativamente sencillo de entender. El organismo necesita el calcio para diversas funciones metabólicas, pero no utiliza el calcio del que consumes, sino que lo toma directamente de los huesos, es decir:

{ El calcio que consumes -> forma los huesos (se calcifica) }
{ El calcio de los huesos -> el organismo lo utiliza para cumplir con las funciones metabólicas (se descalcifica) }

La meta es lograr equilibrar este sistema continuo. Calcificar tanto como se descalcifique. Pero ¿cómo lograrlo? He aquí nuestros consejos.

ALIMENTACIÓN ADECUADA

Los alimentos buenos para prevenir la osteoporosis deben ser ricos en calcio y vitamina D. Las fuentes más destacadas son: pescados grasos como el atún, sardinas, arenque, salmón y trucha. También los quesos, yema de huevo e hígado. Y como fuentes vegetales podemos mencionar el hongo maitake y el portobello.

El calcio lo encuentras en todos los lácteos, col rizada, brócoli, col y en general en los vegetales de color verde oscuro, pero hay 3 alimentos que se consumen poco y son altamente ricos en calcio, acociles, boquerones y charales.

HAZ EJERCICIO

Esta actividad sirve para calcificar los huesos y debe desafiar a la gravedad, como lo es saltar. La calcificación más importante se adquiere en la niñez, por eso los pequeños y especialmente las pequeñas deben "brincar" mucho. Saltar la cuerda era un juego muy "calcificador" que se ha perdido, pero hay muchas nuevas actividades para ejercitar el cuerpo. Por lo menos caminar vigorosamente todos los días.

El ejercicio debe realizarse con regularidad, para los adultos de 20 a 65 años se recomiendan por lo menos 150 minutos de ejercicio a la semana.

TOMA UN POCO DE SOL

El papel del astro rey en la calcificación de los huesos se debe a la vitamina D. La piel forma vitamina D cuando te asoleas y ésta ayuda a la calcificación. Dicha vitamina es difícil de consumir, porque se encuentra en pocos alimentos, así que cuando no es posible asolearse, hay que comer alimentos con vitamina D o incluso suplementos con esta sustancia.



LIMITA EL CONSUMO DE ALCOHOL Y SODAS

El alcohol descalcifica, pero cuando se consume con moderación no hay inconveniente. Se recomienda un máximo de 2 bebidas por día, pero no tomarlas juntas.

Las bebidas carbonatadas, especialmente las de cola tienden a reducir la capacidad del hueso de captar calcio, posiblemente por el exceso de fósforo. Simplemente se recomienda tener mesura.

DEJA DE FUMAR

El tabaquismo es malo por donde lo veas, hasta para tener huesos sanos. El hábito de fumar impide que el estrógeno cumpla su función natural de calcificar. Lo mejor es evitarlo.

La osteoporosis afecta a 200 millones de mujeres en el mundo y el riesgo va aumentando con la edad, por década la incidencia es así:

60'S 1 de cada 10 mujeres

70'S 1 de cada 5

80'S 2 de cada 5

90'S 2 de cada 3

Fuente: World Health Organisation, Technical Report University of Sheffield, UK:66 Kanis JA.

CREMA DE CAMOTE CON COCO

INGREDIENTES

- 1 diente de ajo picado
- 4 cdas de cebolla picada
- 2 tazas de camote cocido en trozos
- 3 cdas de mantequilla
- 2 tazas de caldo de pollo o verdura
- 1 taza de crema para batir
- 1 taza de leche de coco
- Sal y pimienta
- 2 cocos partidos por la mitad

PREPARACIÓN

1. Sofríe el ajo, la cebolla y el camote en una olla grande con la mantequilla. Cuando se doren un poco agrega el caldo; cocina unos minutos. Añade la crema y la leche de coco.
2. Cuando comience a hervir, retira la mezcla del fuego y licua hasta obtener una consistencia tersa, regresa al fuego, salpimenta al gusto.
3. Sirve dentro de las mitades de coco.



CREPAS CON NUEZ, QUESO Y ESPINACAS

INGREDIENTES

- 1 taza de harina
- 1 huevo
- 1 ½ tazas de leche
- 1/3 de taza de mantequilla derretida
- 1 taza de nueces troceadas
- 1 taza de crema para batir
- 1 pizca de nuez moscada
- 4 tazas espinacas troceadas
- 90 g de queso crema
- Aceite
- Sal y pimienta

PREPARACIÓN

1. Bate la harina, el huevo, la leche y la mantequilla derretida; agrega una pizca de sal, refrigera 30 minutos. En una sartén antiadherente engrasada con mantequilla, vierte 1/3 de taza de la preparación de las crepas, ladea

para abarcar toda la superficie. Voltea cuando las orillas comiencen a desprenderse. Repite hasta terminar con la mezcla.

2. Licua la mitad de la nuez con la crema para batir y nuez moscada; calienta la crema en una olla, sin que llegue a hervir.
3. Vierte un chorro de aceite en una sartén, sofríe las espinacas durante 5 minutos, sazónalas al gusto con sal y pimienta; déjalas enfriar un poco y exprímelas para retirar el exceso de agua.
4. Unta un poco de queso crema sobre cada crepa, agrega las espinacas; enrolla, baña con la salsa de nuez y espolvorea el resto de la nuez.



Desayuno para mamá

Celebrar su día desde la mañana es una increíble manera de consentirla. Toma nota de las propuestas que te presentamos.

BRUSCHETTA CON HUEVO POCHÉ Y SALSA HOLANDESA

INGREDIENTES

- 2 yemas
- 1 cdita de mostaza
- 1 limón en jugo
- 1 taza de mantequilla derretida
- Sal y pimienta
- 4 cdas de vinagre
- 4 huevos
- 4 rebanadas de pan tostado
- 150 g de jamón de pavo
- 12 espárragos blanqueados

PREPARACIÓN

1. Coloca en la licuadora las yemas de huevo con la mostaza y el jugo de limón. Sin dejar de licuar, agrega la mantequilla hasta emulsionar, salpimienta y reserva.
2. Hierve un litro de agua en una olla mediana, mantén un hervor bajo y añade el vinagre.

Forma un remolino en el agua y suelta un huevo al centro. Cuécelo un minuto, retíralo con una cuchara y repite con el resto.

3. Sirve Jamón sobre el pan, espárragos y un huevo.



MIMOSA DE MANDARINA

INGREDIENTES

- 8 bolitas de helado de mandarina
- Vino espumoso o tipo champán

PREPARACIÓN

1. Coloca la nieve en copas flauta y vierte el vino o champán sobre la nieve.
2. Sirve al momento.



NIDITOS DE JAMÓN CON HUEVO

INGREDIENTES

- 8 rebanadas de jamón
- 1 taza de salsa roja
- 8 huevos
- 16 hojas de albahaca
- Tostadas de pan

PREPARACIÓN

1. Coloca las rebanadas de jamón en moldes para panqué. Sirve sobre ellas una cucharada de salsa y vierte un huevo encima de cada rebanada. Agrega dos hojas de albahaca por porción.
2. Hornea a 180 °C por 10 minutos o hasta que obtengas la cocción deseada.
3. Sirve acompañando con las tostadas de pan.



Lista del súper

BRUSCHETTA CON HUEVO POCHE Y SALSA HOLANDESA

- Huevo
- Mostaza
- Limón
- Mantequilla
- Vinagre
- Pan
- Jamón de pavo
- Espárragos

MIMOSA DE MANDARINA

- Helado de mandarina
- Vino espumoso o champán

NIDITOS DE JAMÓN CON HUEVO

- Jamón
- Salsa roja
- Huevo
- Albahaca
- Tostadas de pan



¡VEN POR LOS INGREDIENTES
O PÍDELOS A DOMICILIO!

01 800 367 87 37

5 PASOS SENCILLOS PARA UNA PIEL RADIANTE

Tener un cutis perfecto involucra diversos factores, entre ellos se encuentra el cuidado diario que proporcionas a tu piel.

Por Carolina Moreno



La clave para mantener una piel limpia, hidratada y libre de manchas es en primer lugar, conocer qué tipo de piel tienes, si es grasa, mixta o sensible, de esta manera podrás utilizar los productos diseñados específicamente para ti, además cuidarla a través de una fácil, pero efectiva rutina que incluya los siguientes pasos.

1 Desmaquillate. Es muy importante retirar el maquillaje y las impurezas de tu rostro antes de irte a dormir, ya que esto permite que las células se renueven y haya una mayor oxigenación. Las toallitas desmaquillantes son una buena opción ya que limpian e hidratan tu piel en un solo paso.

2 Tonifica. Una vez que tu rostro esté libre de maquillaje, aplica un tónico que te ayudará a eliminar los residuos de maquillaje, si es que aún quedaron y a cerrar los poros. Si tienes acné o tu piel es sensible, existen productos específicos para ello. Busca la presentación indicada para tu piel.

3 Hidrata. Si tienes menos de 20 años, una crema hidratante será suficiente. Si estás entre los 20 y 35 años puedes aplicar una crema antiarrugas en el contorno de los ojos, además de la crema hidratante. A partir de los 35 años y hasta los 45 incluye en tu rutina una crema nutritiva y una para el contorno de ojos. Después de los 45 años utiliza una crema regeneradora y otra para los ojos y contorno de boca.

4 Exfolia tu rostro. Antes de aplicar cualquier producto conviene remover el exceso de células muertas, grasa y polvo, con un baño de agua caliente y una esponja vegetal o guante diseñado para ese fin. El calor del agua dilatará los poros y favorecerá la exfoliación. Existen también productos específicos para la exfoliación del rostro, ya sean *oil free* o para cutis normal. Este tratamiento deberá realizarse al menos una vez a la semana, de esta forma, tu piel quedará lista para recibir una buena dosis de crema humectante.

5 Utiliza protección solar. Independiente si estarás expuesta al sol directamente o permanecerás dentro de casa u oficina, es muy importante protegerte del sol todos los días. Considera que para que el bloqueador despliegue toda su capacidad, es necesario aplicarlo 30 minutos antes de salir de casa y reaplicar en caso de que practiques algún deporte o entres en contacto con agua. Con estas medidas evitarás las desagradables manchas que suelen aparecer en la piel.

Además de los cuidados cosméticos que debes tener, recuerda que la piel refleja tus hábitos alimenticios y es por eso que una dieta balanceada rica en vitaminas, minerales y antioxidantes, es fundamental para su cuidado. Desde luego, beber suficiente agua te ayudará para mantenerla hidratada y protegerla de las agresiones del medio ambiente así como para aumentar su elasticidad.