



Superalimentos

Camilo Aravena – Ignacio Ávila – Javier Treipe

Ciencias para la ciudadanía

Marcela Gonzales – Javiera Becerra



- 01 Introducción
- 02 Objetivo general
- 03 Salsa de vainilla
- 04 Smoothie arándano
- 05 Ensalada repollo
- 06 Brownie de cacao

Introducción

Introducción

- 01 -

Algunos expertos creen que el título de “superalimentos” puede ser confuso para los consumidores y exagerar las verdaderas propiedades nutritivas solo para vender más. En verdad no hay que caer en ninguno de los extremos: ni salir corriendo pensando que nos solucionarían la vida, ni creer que no tienen ningún nutriente.

Precisamente la elección de alimentos es un tema delicado ya que abarca distintos factores cotidianos que nos condiciona a elegir cierto tipo de alimentos para balancear nuestra dieta. Se puede mencionar determinantes económicas (coste, los ingresos y la disponibilidad en el mercado), determinantes psicológicas (estado de ánimo, el estrés y la culpa), determinantes físicos (capacidades personales, disponibilidad de tiempo, educación y acceso), o simplemente el hecho de comprender nuestras necesidades y características en función de los distintos beneficios o perjuicios que entrega cada alimento.

Objetivo General

información adecuada y de esta manera lograr un desarrollo oportuno sobre el respectivo análisis y fundamento del recetario de superalimentos, lo que deriva al cuestionamiento, resguardo y aplicación de nuestra salud.

Para realizar este proyecto desarrollamos un recetario dinámico, objetivo y perspicaz sobre superalimentos destinado al receptor, para que logre comprender, aplicar y analizar el concepto en cuestión, el cual se esconde constantemente en nuestra rutina.



Salsa de vainilla

Esta receta de salsa de vainilla que te proponemos te reportará interesantes propiedades, como:

- ✓ Es anticancerígena.
- ✓ Tiene propiedades antioxidantes.
- ✓ Funciona como antidepresivo.
- ✓ Es antiinflamatoria.
- ✓ Ayuda a conciliar el sueño y relajar los músculos.
- ✓ Alivia los síntomas de la alergia.
- ✓ Minimiza los dolores relacionados con la artritis.

- 03 -

Ingredientes	Cantidad
Azúcar	½ taza
Yemas de huevo	2
Vaina o extracto de vainilla	1
Leche	2,5 tazas
Almidón de maíz	2 cucharadas

Cocina a fuego lento y, cuando veas que ha llegado el momento, retira la vaina y deja que la pulpa extraída quede en la leche.

Ve juntando esta mezcla con la mezcla de yema de huevo en la leche, que deberás añadir poco a poco. De tu paciencia dependerá el resultado de la salsa de vainilla.

Cuando la salsa hierva, déjala aproximadamente 3 minutos y, pasado este tiempo, cuela usando un tamiz de alambre. Si has escogido usar extracto de vainilla, este habría de incorporarse al principio de este último paso y no antes.

Y, ahora sí, tú eliges si la quieres servir caliente sin esperar ni un minuto más para probarla, o si prefieres degustar tu salsa de vainilla fría y, quizás, en compañía de fruta de almíbar, fresca, bizcochos o helado.

<https://okdiario.com/recetas/salsa->



Smoothie de arándano

Una combinación súper sabrosa que contiene arándanos y con muchísimas propiedades beneficiosas para nuestra salud.

- ✓ Útiles para nuestra vista y prevenir enfermedades degenerativas de los ojos tales como la catarata.
- ✓ Acción antiinflamatoria
- ✓ Previenen enfermedades cardiovasculares
- ✓ Retrasan el envejecimiento.
- ✓ Combaten acciones urinarias
- ✓ Protegen los vasos sanguíneos
- ✓ Previenen el estreñimiento.

- 04 -

Ingredientes	Cantidad
Yogurt griego	4 tazas
Arándanos	1 taza
Leche de coco	¼ taza
Mantequilla de almendras o maní	1 cucharada
Plátano	1
Miel	1 cucharada

alternativo, puede decorar con lo que tenga en casa.

<https://www.midiariodecocina.com/smoothie-de-arandanos/>



Ensalada de manzana y repollo

- 05 -

- 05 -

Propiedades del repollo.

- ✓ Presencia de fibra que ayuda a regular el tránsito intestinal y reduce el colesterol malo.
- ✓ Idóneo para hidratar el cuerpo gracias a la gran cantidad de agua que almacena.
- ✓ Antioxidantes que retrasan signos de envejecimiento y protegen el sistema inmune.

Ingredientes	Cantidad
Repollo colorado rallado	1 ½ libras
Manzana rallada	1
Zanahoria	1
Jarabe de arce	1 ½ cucharadas
Vinagre de manzana	2 a 3 cucharadas
Mostaza	1 cucharada

Sal marina

½

En un frasco pequeño, combina el jarabe de arce, el vinagre, la mostaza y la sal. Agita con fuerza y vierte sobre el repollo. Mezcla bien. Prueba y agrega más vinagre, si es necesario.

Refrigera por lo menos media hora antes de servir.

<https://www.aarp.org/espanol/salud/vi-da-saludable/info-2020/recetas-con-superalimentos.html>



Brownies de cacao

- 06 -

El cacao contiene grandes propiedades nutrimentales.

- ✓ Alto en antioxidantes.
- ✓ Alivia el estrés.
- ✓ Disminuye los niveles de colesterol.
- ✓ Alivia el mal humor.
- ✓ Combate enfermedades.
- ✓ Funciona como diurético.
- ✓ Hidratación del cuerpo.

Ingredientes	Cantidad
Huevos	3
Azúcar	200g
Mantequilla	125g
Harina	60g
Cacao en polvo	60g
Vainilla	1 cucharada
Nueces	100g

Sal	1 cucharada
Azúcar flúor	A elección

Añadir el extracto de vainilla, la sal y los huevos, de uno en uno, mezclando bien después de cada adición. Añadir la harina y mezclar con una espátula hasta que quede bien incorporada.

Agregar las nueces troceadas, reservando 10-12 para decorar.

Verter la mezcla en el molde y hornear durante 25-30 minutos a 160 °C. o hasta que al insertar un palillo en el centro este salga con algunas migas pegadas (puede parecer que está crudo, pero si lo horneáis en exceso, los brownies quedarán secos). Retirar del horno y dejar enfriar el molde sobre una rejilla. Una vez frío espolvorear con azúcar *flúor* y cortar en porciones, decorándolo con una nuez entera. Se pueden conservar a temperatura ambiente o en la nevera. Si queréis también los podéis congelar.

<https://www.gallinablanca.es/receta/brownies-con-cacao/>

Elaboración

Precalentar el horno a 165° C y colocar la rejilla en el centro del horno. Engrasar y enharinar un molde rectangular.

Derretir la mantequilla en un cazo a fuego medio o en el microondas.

En un bol grande mezclar el azúcar y el cacao en polvo. Añadir la mantequilla caliente y mezclar durante unos 4 minutos hasta que quede todo bien incorporado.