

29.01.2018

CIENCIA

Y los 10 alimentos más saludables son...

Un fruto es el que se ha colocado como el rey de los alimentos sanos; sin embargo, el pescado (por sus diferentes especies) es quien domina el ranking los 100 alimentos más nutritivos.

Redacción



Las almendras se han colocado como las reinas de los alimentos sanos; sin embargo, el pescado (por sus diferentes especies y nutrientes) domina el ranking los 100 alimentos más nutritivos dado a conocer por BBC.

Este listado está basado en la investigación “Descubriendo el paisaje nutricional de los alimentos”, en la que expertos del Departamento de Ciencia de Alimentos y Nutrición Humana de la Universidad de Illinois, así como del Centro de Física Teórica de Asia Pacífico, estudiaron la información nutricional de mil alimentos y evaluaron su composición respecto a si satisfacen los requerimientos nutricionales diarios de las personas.

En el primer lugar de la lista se ubican las almendras, ricas en grasas monoinsaturadas que promueven la salud cardiovascular y pueden ayudar a las personas con diabetes. Una porción de 100 gramos de ellas puede aportar 579 kilocalorías.

En la segunda posición está la chirimoya, rica en azúcar y vitaminas A, C, B1 y B2, así como potasio. Unos 100 gramos de esta fruta dulce aportan 75 kilocalorías.

Le sigue el pescado de los océanos, en especial, el que proviene del Atlántico, que aporta proteína y es bajo en grasas saturadas. Unos 100 gramos de éste pueden darte hasta 79 kilocalorías.

En la cuarta posición se encuentra la platija europea, un pez plano de unos 55 centímetros de longitud, ovalado, de piel lisa, con los ojos en el lado derecho del cuerpo, cabeza grande, que ocupa un cuarto del cuerpo, y boca pequeña. Esta especie, que es libre de mercurio y llena de vitamina B1, aporta 70 kilocalorías.

Las semillas de chía son tan pequeñas, pero también nutritivas, ya que 1000 gramos de ellas pueden aportar hasta 486 kilocalorías, ayudando a quienes quieren llevar una dieta rica en fibras y vitaminas. Por lo que ocupa la quinta posición.

En el sexto lugar están las semillas de calabaza, que en igual cantidad, equivalen a 559 kilocalorías, seguidas por las acelgas suizas, que con sus propiedades antioxidantes, genera 19 kilocalorías.

Pero si el pescado y las semillas no te convencen tanto, tal vez te conviene considerar al lugar número ocho, que es ocupado por la carne de cerdo, sí, léste bien, la carne de cerdo, ya que es rica en vitamina B y minerales y tiene más grasas insaturadas que la propia carne de res. Unos 100 gramos de esta te pueden dar hasta 632 kilocalorías.

Y aunque su color puede ser muy rojo o morado para tu gusto, la remolacha también se encuentra entre los más saludables, con sólo 22 kilocalorías, así como calcio, vitaminas B y K.

Y cerrando el Top Ten llega el pargo, un pez de arrecife que se encuentra en las costas de los océanos Atlántico y Pacífico, y en México se le conoce popularmente como huachinango o guachinango. Este pescado es nutritivo, pero en altas cantidades puede tener riesgos de toxinas, aunque 100 gramos de éste te pueden dar hasta 100 kilocalorías.

<http://www.elfinanciero.com.mx/tech/y-los-10-alimentos-mas-saludables-son.html>