

Ciencia PARA LLEVAR

El blog del CSIC

Ciencia PARA LLEVAR

El blog del CSIC

[Ciencia para llevar](#)

- [inicio](#)
- [archivo](#)

-

Superalimentos: mucho marketing y poca evidencia científica

22 de marzo de 2022

-
-
-

- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [WhatsApp](#)
- [Correo](#)

Por **Jara Pérez*** y **Mar Gulis** (CSIC)

Jengibre, espelta, guanábana, bayas de goji, amaranto o panela son algunos de los muchos productos que solemos encontrar bajo la **etiqueta de superalimentos**. Aunque la lista no ha dejado de crecer en los últimos años, lo cierto es que no hay una definición legal o precisa del término y que **muchas de las afirmaciones que se realizan sobre sus efectos en la salud tienen una base científica cuanto menos dudosa**. Se podría decir que los superalimentos son alimentos con un origen generalmente exótico que no formaban parte de nuestra alimentación habitual hasta hace pocos años, pero que se han promocionado en los últimos tiempos debido a sus efectos en la salud, aparentemente muy poderosos. A la vista de que **estos supuestos efectos están más basados en campañas publicitarias que en investigaciones nutricionales**, podríamos ir más lejos y decir que los superalimentos son como los superhéroes: solo existen en la ficción.

PUBLICIDAD





Las bayas de goji contienen polifenoles en cantidades similares a otras muchas frutas, como la ciruela.

Bayas de goji frente a zanahorias

Un clásico dentro de los *top ten* de superalimentos son aquellos que contienen antioxidantes, sobre todo polifenoles, un grupo de compuestos que pueden reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes de tipo 2. Es lo que se suele decir de las famosas **bayas de goji**, un producto procedente de Asia del que todo el mundo ha oído hablar, a diferencia del **cambrón**, una planta con características botánicas similares que se cultiva en Almería y que sigue siendo un gran desconocido.

Se publicita mucho, y es verdad, que las bayas de goji contienen polifenoles, pero no se dice que lo hacen en cantidades similares a otras muchas frutas, como la ciruela. También se insiste en que el contenido en betacaroteno de las bayas de goji es superior al de la zanahoria, pero no tanto en que con el consumo de 50 gramos de zanahoria cubrimos nuestras necesidades diarias de dicho compuesto.

Tampoco se habla del **precio de estos productos** y de que un kilo de bayas de goji suele costar unos 15 euros, mientras que la misma cantidad de zanahorias vale algo más de uno. Que **un producto sea más caro no significa que sea nutricionalmente mejor**. Si nos gusta comer bayas de goji, *açaí* (una fruta tropical que se toma en forma de batido) o cualquier otro alimento incluido en estas listas, podemos consumirlo, pero los antioxidantes, al igual que otros compuestos que se asocian a los superalimentos, se encuentran presentes en todos los alimentos provenientes del reino vegetal, por lo que aseguraremos una ingesta suficiente si tomamos cantidades elevadas de frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

Superalimentos détox que pueden intoxicar

Otro de los grandes protagonistas de estos ‘superhéroes’ de la nutrición son los productos détox. Sin embargo, la cuestión es que nuestro cuerpo ya dispone de potentes sistemas detoxificantes como son el hígado, los riñones, los pulmones y la piel. Muchos de los alimentos promovidos bajo esta etiqueta solamente **tienen buenos perfiles nutricionales y son aptos para incluir en una dieta saludable, pero no van a desintoxicarnos**.



Las verduras de hoja verde, uno de los principales ingredientes de los batidos détox, son ricas en ácido oxálico y calcio. Ambos compuestos puede formar piedras en el riñón.

Más bien al contrario. De hecho, los batidos verdes preparados a base de grandes cantidades de verduras como las espinacas o las acelgas, y que algunos gurús aconsejan tomar en cantidades de hasta un litro al día, pueden convertirse en un producto perjudicial. Este tipo de verduras de hoja verde son ricas en ácido oxálico y calcio. La unión de ambos compuestos genera oxalatos, que forman lo que conocemos como piedras en el riñón. Por eso la [Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria](#) (EFSA por sus siglas en inglés) identificó en 2016 los niveles de ácido oxálico en los batidos verdes como un riesgo alimentario emergente.

Supercereales, superedulcorantes y sal ‘buena’

Los cereales también tienen su hueco en este mundo. Espelta, kamut, *tritordeum* o trigo sarraceno llenan los carteles de nuestras panaderías, pero, una vez más, **no hay que dejarse cegar por lo exótico, ni pensar que lo que sensorialmente nos resulta más agradable, puede ser más saludable**. Si pensamos en términos de salud y propiedades alimentarias, lo más relevante es que el pan que consumimos sea integral. La normativa actual señala que, para que un pan reciba esa denominación, tiene que haberse elaborado íntegramente con harina integral, o en caso contrario, la cantidad empleada ha de estar indicada expresamente.



El pan más saludable que podemos consumir es el integral.

Algo similar pasa con los edulcorantes. **Panela, sirope de arce o azúcar moreno** se anuncian como más saludables, pero en todos los casos estamos hablando de productos que contienen entre un 70 y un 95% de azúcar. Por eso, la idea que debemos fijar es que hay que bajar la ingesta de azúcares libres en nuestra dieta, independientemente de su presentación. No se trata de tomar tres bizcochos a la semana elaborados con azúcar moreno, sino de consumirlos esporádicamente y elegir el edulcorante que más nos guste.

La sal es otro de los productos cuyo consumo debemos reducir, pero de nuevo aparece una alternativa prometedora: **la sal rosa del Himalaya**. Para empezar, proviene de la segunda mayor mina de sal del mundo, en Pakistán, nada más lejos de un bucólico paraje. Quienes la defienden dicen que es mejor que la sal común porque es rica en minerales, pero, una vez más, **la cantidad importa**. Debemos consumir de 50 a 600 gramos de sal rosa para ingerir los mismos minerales que nos aportan alimentos saludables como las lentejas, las judías blancas o los pistachos.

Lo importante es la dieta

Además de tener en cuenta propiedades y propiedades de los **productos que comemos**. Lo importante es elegir alimentos que no sean ultrazucarados y ricos en grasa de mala calidad, la incorporación de un puñado de bayas de goji o de dos cucharadas de chía no va a tener ningún efecto beneficioso.

Por tanto, la clave es consumir alimentos que se incluyan dentro de la categoría de saludables. **Los superalimentos no existen, al menos no con esa idea que llevan asociada de propiedades curativas, únicas e independientes del conjunto de la dieta**. La chía es igual de 'super' que las lentejas o que una naranja. Debemos cuidar el perfil global de la dieta y, a partir de aquí, es una elección personal si incluir esos alimentos conocidos como superalimentos, pero nadie debería pensar que va a estar malnutrido por no poder comprar este tipo de productos, porque existen opciones equivalentes y asequibles.

Jara Pérez es investigadora del Instituto de Ciencia y Tecnología de Alimentos y Nutrición (ICTAN) del CSIC y autora del libro [Los superalimentos](#) (CSIC-Catarata).

Tags: [azúcar moreno](#), [batidos detox](#), [bayas de goji](#), [blog divulgación](#), [cambrón](#), [cultura científica](#), [ICTAN](#), [Jara Pérez](#), [kamut](#), [lecturas divulgación](#), [pan integral](#), [panela](#), [productos detox](#), [sal del Himalaya](#), [sirope](#), [superalimentos](#), [trigo sarraceno](#), [tritordeum](#), [zanahorias](#) | Almacenado en: [Biología](#), [Biomedicina y Salud](#), [Ciencias de los alimentos](#)

[Cultura con C de Cosmos: Vida](#)

Escribe aquí tu comentario

Nombre*

Correo-e* (no aparecerá publicado)

Tu página web



Tu odisea ha comenzado

El Arca, perdida durante siglos, puede revelar los secretos de Arkesia. ¿La encontrarás? Gratis en PC y Steam.

Lost Ark

Play game

os no nos puede llevar a despreocuparnos del resto de

una alimentación basada en cereales refinados, productos

Tu comentario*

Normas para comentar en 20minutos.es

- Antes de enviar su comentario lee atentamente las [normas para comentar en 20minutos.es](#).
- Esta es la opinión de los internautas, no la de 20minutos.es.
- No está permitido verter comentarios contrarios a las leyes españolas o injuriantes.
- Nos reservamos el derecho a eliminar los comentarios que consideremos fuera de tema.
- Por favor, céntrate en el tema.
- Algunos blogs tienen moderación previa, ten paciencia si no ves tu comentario.

Información sobre el tratamiento de sus datos personales

En cumplimiento de lo dispuesto en el Reglamento (UE) 2016/679 del Parlamento Europeo y del Consejo de 27 de abril de 2016 relativo a la protección de las personas físicas en lo que respecta al tratamiento de datos personales y a la libre circulación de estos datos, y Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales le informamos que los datos de carácter personal que nos facilite en este formulario de contacto serán tratados de forma confidencial y quedarán incorporados a la correspondiente actividad de tratamiento titularidad de 20 MINUTOS EDITORA, S.L, con la única finalidad de gestionar los comentarios aportados al blog por Ud. Asimismo, de prestar su consentimiento le enviaremos comunicaciones comerciales electrónicas de productos y servicios propios o de terceros.

No está permitido escribir comentarios por menores de 14 años. Si detectamos el envío de comentario de un usuario menor de esta edad será suprimido, así como sus datos personales.

Algunos datos personales pueden ser objeto de tratamiento a través de la instalación de cookies y de tecnologías de tracking, así como a través de su acceso a esta web desde sus canales en redes sociales. Le rogamos consulte para una más detallada información nuestra [Política de Privacidad](#) y nuestra [Política de Cookies](#).

Los datos personales se conservarán indefinidamente hasta que solicite su supresión.

Puede ejercer sus derechos de acceso, rectificación, supresión y portabilidad de sus datos, de limitación y oposición a su tratamiento, así como a no ser objeto de decisiones basadas únicamente en el tratamiento automatizado de sus datos, cuando procedan, ante el responsable citado en la dirección dpo@henneo.com

Le informamos igualmente que puede presentar una reclamación ante la Agencia Española de Protección de Datos, si no está satisfecho con en el ejercicio de sus derechos.

He leído y acepto el tratamiento de mis datos personales con la finalidad informada, el [Aviso Legal y Condiciones de Uso](#) y la [Política de Privacidad](#).

Comprobación de seguridad* (necesario para prevenir envíos automáticos)

Sobre el blog:



En el [Consejo Superior de Investigaciones Científicas \(CSIC\)](#), nos gusta hacer ciencia y también compartirla. Tenemos mucho que contar porque investigamos en todas las áreas del conocimiento y trabajamos en 125 centros distribuidos en todas las comunidades autónomas, lo que nos convierte en el mayor organismo público de investigación de España. En este blog colectivo, impulsado por el Área de Cultura Científica, te hablamos de los avances y curiosidades de la ciencia. Lo hacemos con píldoras cuidadosamente preparadas para llevar y tomar.



Sobre Mar Gulis:



Bajo el nombre colectivo de Mar Gulis (en homenaje a la gran investigadora y divulgadora [Lynn Margulis](#)), escribimos varias personas que formamos parte del Área de Cultura Científica del CSIC. Por orden alfabético: Eduardo Actis, Paloma Arroyo, Irene Cuesta, Cristina Delgado, Laura Ferrando, Carmen Guerrero, Irene Lapuerta, Mónica Lara, Laura Llera, Belén Macías y Violeta Vicente.

Tweets por @CSICdivulga



¿Sabes que las bayas de goji contienen polifenoles en cantidades similares a otras muchas frutas, como la ciruela? Jara Pérez, investigadora del [@ICTAN](#), nos cuenta la poca evidencia científica de los 'superalimentos' en [#CienciaParaLlevar \(@20m\)](#) bit.ly/3N8GRbT

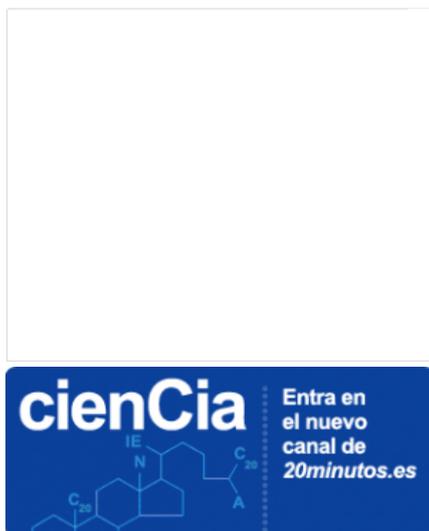
Superalimentos: mucho marketing y poca evidencia científica

Por Jara Pérez* y Mar Gulis (CSIC) Jengibre, espelta, guanábana, bayas de goji, a... blogs.20minutos.es

16min

Insertar

[Ver en Twitter](#)



Entradas recientes

- [Superalimentos: mucho marketing y poca evidencia científica](#)
- [Cultura con C de Cosmos: Vida](#)
- [La leche materna no transmite la Covid, pero sí los anticuerpos generados por la vacuna](#)
- [La vuelta al mundo de Jeanne Baret](#)
- [Una pareja que hizo historia en ciencia y en divulgación](#)

Comentarios recientes

- cuando se haga imposible aquí lloraremos y lamentaremos, no antes en [Cultura con C de Cosmos: Vida](#)
- Luiete en [La leche materna no transmite la Covid, pero sí los anticuerpos generados por la vacuna](#)
- emigrante en [La vuelta al mundo de Jeanne Baret](#)
- Mercè en [Una pareja que hizo historia en ciencia y en divulgación](#)
- María Victoria en [Escuchar los virus y las bacterias para el diagnóstico de enfermedades](#)
- Francesc Sánchez en [Diez propuestas para leer y escuchar ciencia esta Navidad](#)
- María en [Ciencia ciudadana para proteger la seguridad alimentaria: ¿cultiva variedades tradicionales de judías!](#)
- Concha en [Ciencia ciudadana para proteger la seguridad alimentaria: ¿cultiva variedades tradicionales de judías!](#)
- Jaime Gutierrez en [Olas monstruo eléctricas: el fenómeno que explica el riesgo de un gran apagón](#)
- Pdoro en [Olas monstruo eléctricas: el fenómeno que explica el riesgo de un gran apagón](#)

Tags

[alimentación](#) [alimentos](#) [astrobiología](#) [astrofísica](#) [Astronomía](#) [bacterias](#) [Big Bang](#) [biodiversidad](#) [Biología](#) [botánica](#) [calentamiento global](#) [cambio climático](#) [cambio global](#) [ciencia](#) [Ciencia ciudadana](#) [contaminación](#) [CSIC](#) [CSIC](#) [CSIC](#) [cultura científica](#) [CSIC Divulga](#) [cultura científica](#) [cultura científica](#) [CSIC](#) [cáncer](#) [divulgación](#)

[divulgación científica](#) [editorial csic](#) [FECYT](#) [Fotociencia](#) [fotografía](#) [fotografía científica](#) [historia](#) [Instituto Cajal](#) [Los libros de la Catarata](#) [luz](#) [Marte](#) [Matemáticas](#) [medio ambiente](#) [MNCN](#) [Museo Nacional de Ciencias Naturales](#) [nanotecnología](#) [nutrición](#) [Química](#) [Real Jardín Botánico](#) [salud](#) [universo](#) [¿Qué sabemos de...?](#)

Archivo

- [marzo 2022](#) (4)
- [febrero 2022](#) (5)
- [enero 2022](#) (3)
- [diciembre 2021](#) (4)
- [noviembre 2021](#) (5)
- [octubre 2021](#) (4)
- [septiembre 2021](#) (4)
- [agosto 2021](#) (4)
- [julio 2021](#) (4)
- [junio 2021](#) (5)
- [mayo 2021](#) (4)
- [abril 2021](#) (4)
- [+ ver todo el archivo](#)

Categorías

- [Astronomía](#) (64)
- [Biología](#) (204)
- [Biomedicina y Salud](#) (144)
- [botánica](#) (10)
- [Ciencia ciudadana](#) (19)
- [Ciencias de la Tierra](#) (81)
- [Ciencias de los alimentos](#) (72)
- [Eventos e iniciativas](#) (87)
- [Física](#) (81)
- [Historia y Ciencias Sociales](#) (133)
- [Matemáticas](#) (25)
- [Mujeres y ciencia](#) (27)
- [Neurobiología](#) (10)
- [Química](#) (70)
- [Sin categoría](#) (80)
- [Tecnologías](#) (107)

Una publicación de:



20 MINUTOS EDITORA, S.L.

HENNEO

<p>SECCIONES</p> <ul style="list-style-type: none"> • Portada • Nacional • Internacional • Economía • Tu ciudad • Opiniones • Deportes • Tecnología • Cine • Música • Vídeos • Sucesos • Recetas • Temas • El tiempo en tu provincia • Relaciones pareja 	<ul style="list-style-type: none"> • Horóscopo diario • Loterías y sorteos • Televisión • Gente • Motor • Salud • Viajes • Vivienda • Empleo • Gonzoo • Euromillones • Lotería Nacional • ONCE • Gastronomía 	<p>TE INTERESA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Recetas fáciles • Juegos • Guía local • Códigos descuento • Suscríbete al boletín • Lotería de Navidad 	<p>ESPAÑA</p> <ul style="list-style-type: none"> • Madrid • Cataluña • Andalucía • C. Valencia • País Vasco • Aragón • Asturias • Extremadura • Galicia • Murcia • Castilla y León • Castilla-La Mancha • Canarias • Baleares • Cantabria • Ceuta • Melilla 	<p>CORPORATIVO</p> <ul style="list-style-type: none"> • Publicidad • Herald • La Información • Cinemanía • Premios 20Blogs • Comprar franquicias • Henneo Printing Services • México • EEUU
---	--	---	---	---

[Aviso legal y condiciones de uso](#) | [Política de privacidad](#) | [Política de cookies](#) | [Contacto](#) | [Quiénes somos](#)

© 20 Minutos Editora, S.L.

Queda prohibida toda reproducción sin permiso escrito de la empresa a los efectos del artículo 32.1, párrafo segundo, de la Ley de Propiedad Intelectual. Asimismo, a los efectos establecidos en el artículo 33.1 de Ley de Propiedad Intelectual, la empresa hace constar la correspondiente reserva de derechos, por sí y por medio de sus redactores o autores.



HENNEIO

© 20minutos.es

- [Ir arriba](#)
- [Contacto](#)
- [Política de Privacidad](#)
- [Aviso Legal](#)
- [Política de Cookies](#)
- [Quiénes somos](#)
- [Facebook](#)
- [Twitter](#)
- [Portada](#)
- [Nacional](#)
- [Internacional](#)
- [Deportes](#)
 - [Fútbol](#)
 - [Mercado de fichajes](#)
 - [Tenis](#)
 - [F1](#)
 - [Moto GP](#)
 - [Baloncesto](#)
- [Cultura](#)
 - [Artes](#)
 - [Música](#)
 - [Cine](#)
 - [Libros](#)
 - [Cartelera](#)
 - [Críticas de cine](#)
 - [Estrenos](#)
 - [Festivales de música](#)
 - [Novedades editoriales](#)
- [Opiniones](#)
- [Gente](#)
- [TV](#)
- [Economía](#)

- [Andalucía](#)
- [Cataluña](#)
- [Madrid](#)
- [Valencia](#)
- [Tu Ciudad](#)
 - [Madrid](#)
 - [Cataluña](#)
 - [Barcelona](#)
 - [Girona](#)
 - [Lleida](#)
 - [Tarragona](#)
 - [Andalucía](#)
 - [Almería](#)
 - [Cádiz](#)
 - [Córdoba](#)
 - [Granada](#)
 - [Huelva](#)
 - [Jaén](#)
 - [Málaga](#)
 - [Sevilla](#)
 - [Aragón](#)
 - [Huesca](#)
 - [Teruel](#)
 - [Zaragoza](#)
 - [Asturias](#)
 - [Castilla y León](#)
 - [Ávila](#)
 - [Burgos](#)
 - [León](#)
 - [Palencia](#)
 - [Salamanca](#)
 - [Segovia](#)
 - [Soria](#)
 - [Valladolid](#)
 - [Zamora](#)
 - [Comunidad Valenciana](#)
 - [Alicante](#)
 - [Castellón](#)
 - [Valencia](#)
 - [Galicia](#)
 - [A Coruña](#)
 - [Lugo](#)
 - [Ourense](#)
 - [Pontevedra](#)
 - [País Vasco](#)
 - [Vizcaya](#)
 - [Guipúzcoa](#)
 - [Álava](#)
 - [Murcia](#)
 - [Castilla la Mancha](#)
 - [Toledo](#)
 - [Guadalajara](#)
 - [Cuenca](#)
 - [Ciudad Real](#)
 - [Albacete](#)
 - [Extremadura](#)
 - [Cáceres](#)
 - [Badajoz](#)
 - [Islas Baleares](#)
 - [Cantabria](#)
 - [Islas Canarias](#)
 - [Santa Cruz de Tenerife](#)
 - [Las Palmas](#)
 - [Navarra](#)
 - [La Rioja](#)
 - [Ceuta](#)
 - [Melilla](#)
- [Tecnología](#)
- [Motor](#)
- [Horóscopo](#)
- [Loterías](#)
 - [Primitiva](#)
 - [Euromillones](#)
 - [Bonoloto](#)
 - [El Gordo](#)
 - [Lotería](#)
 - [Quiniela](#)
 - [Once](#)
 - [Lotería de Navidad](#)
- [Más secciones](#)
 - [Videojuegos](#)
 - [Redes](#)

- [Gonzoo](#)
- [Ciencia](#)
- [Salud](#)
- [Viajes](#)
- [Gastro](#)
- [Vivienda](#)
- [Formación y empleo](#)
- [Blogs](#)
- [Ciencia para llevar](#)
 - [inicio](#)
 - [archivo](#)
- [Listas](#)
- [Vídeos](#)
 - [Nacional](#)
 - [Internacional](#)
 - [Deportes](#)
 - [Tecnología](#)
 - [Cine](#)
 - [Música](#)
 - [Artes](#)
 - [TV](#)
 - [Gente](#)
 - [Ciencia](#)
 - [Humor](#)
 - [Redes](#)
 - [Clipset](#)
- [Fotos](#)
 - [Actualidad](#)
 - [Cultura](#)
 - [Deportes](#)
 - [Gente y TV](#)
 - [Estilo de Vida](#)
- [Edición Impresa](#)
- [Servicios](#)
 - [Minijuegos](#)
 - [Guía Local](#)
 - [Códigos descuento](#)
 - [Zooplus](#)
 - [eDreams](#)
 - [Media Markt](#)
 - [El Corte Inglés](#)
 - [N26](#)
 - [Amazon](#)
 - [ebay](#)
 - [Aliexpress](#)
- [Configuración](#)