



## DESAYUNO SALUDABLE: Qué es el açai, la fruta más viral de los desayunos de las famosas

### Descripción



Kombucha, té Matcha... hay muchos alimentos que ponen de moda a nuestras estrellas favoritas en las redes sociales por sus propiedades saludables, y ahora le toca el turno al Açai, el favorito de celebrities internacionales como Gwyneth Paltrow o Jennifer Aniston. Pero, ¿sabes qué es el Açai y qué puede hacer por tu salud?

El açai es una pequeña fruta morada que crece en los árboles (las palmas de açai) en la región amazónica de Brasil. Considerada un superalimento debido a su impresionante perfil nutricional, esta baya parecida a un arándano también es vegana, sin lactosa ni colorantes. Por todas estas razones, es tan valioso para nuestro desayuno, especialmente en forma de tazón o batido.

Los beneficios del açai

Ayuda a bajar los niveles de colesterol

Uno de los beneficios nutricionales del açai es su alto contenido de fitoesteroles, un ingrediente que ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL (malo) en el cuerpo, lo que a su vez promueve la salud cardiovascular y ayuda a prevenir enfermedades del corazón.

Tazón de açai con plátano, arándanos y avena. / Imagen por Freepik.

es un antioxidante

El açai es rico en antocianinas con grandes efectos antioxidantes, lo que significa que combaten los radicales libres, protegiendo a las células del estrés oxidativo, ayudando así a prevenir el envejecimiento prematuro (tanto en nuestros músculos como en nuestra piel) y diversas enfermedades.

Alto contenido de proteína

Es una excelente fuente de proteína de origen vegetal, que es esencial para el crecimiento y la reparación muscular, además de contribuir a la sensación de saciedad, lo que puede tener un impacto positivo en el control del peso. Si sigues una dieta vegetariana o vegana, sería muy interesante incluir esta fruta en tu dieta.

entrada de alta energía

Gracias a su combinación de hidratos de carbono naturales, vitaminas y minerales, el açai es una fuente de energía ideal y sostenible, por lo que suele tomarse en el desayuno, ya que ayuda a empezar el día con energía suficiente para llegar hasta la hora de la comida.

Cuenco de açai con frutas y frutos secos. /

Imagen de Freepik.

Fortalece el sistema nervioso

Açai contiene ácidos grasos esenciales como omega 3 y omega 6, que son esenciales para la salud del sistema nervioso y mejoran el enfoque, la memoria y la función cognitiva. Otro motivo por el que resulta especialmente interesante para nuestro desayuno.

Reduce el estreñimiento

Esta fruta es rica en fibra, lo que favorece el tránsito intestinal, favoreciendo así una digestión saludable. Esto no solo te hará sentir mejor, sino que también evitará la hinchazón que inevitablemente afecta el logro de un vientre plano.

Fortalece el sistema inmunológico

Gracias a su contenido en vitamina C y otros compuestos bioactivos, refuerza las defensas del organismo frente a enfermedades y favorece la salud en general. Por eso es especialmente interesante consumirlo durante el cambio de estación, es decir, los momentos en los que nuestro sistema inmunológico se resiente más.

Açai bowl, el desayuno más viral de los famosos

Los tazones de açai se han convertido en una nueva tendencia en las redes sociales entre los personajes más influyentes, ya que además de ser un delicioso desayuno, también tienen muchos

beneficios. De hecho, Oakberry, una de las marcas de açai bowl más conocidas, cuenta ya con más de 27 tiendas en España. Y hacia arriba.

Si decides hacerlo en casa, lo ideal sería comprar un paquete de puré de bayas de açai congelado (es un producto perecedero, por lo que es más fácil comprarlo congelado) y mezclarlo con otros ingredientes como leche, yogur, fruta o leche. mantequilla de nueces.

### **Fecha de creación**

julio 2023