



Los alimentos a continuación fueron elegidos como Superfoods (Superalimentos) porque contienen altas concentraciones de nutrientes esenciales, además muchos de ellos son bajos en calorías. Estos alimentos ayudan a prevenir y, en algunos casos, revertir los efectos conocidos del envejecimiento, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, hipertensión y ciertos tipos de cancer:

MANZANA	GRANADA	AGUACATE
CALABAZA	ARÁNDANO	SOJA
BRÓCOLI	ESPINACAS	CANELA
TÉ	CHOCOLATE NEGRO	TOMATE
FRUTOS SECOS	PAVO	ACEITE DE OLIVA VIRGEN
NUECES	AJO	SALMÓN SALVAJE
MIEL	KIWI	YOGURT DESNATADO
AVENA	CEBOLLA	NARANJA

A estos alimentos se le pueden añadir ingredientes de perfil y nutrientes similares a los Superfoods como el sirope de ágave, almendras, amaranto, espárragos, bananas, perejil, cardamomo, chili, clavo, coco, maiz fresco, bayas de goji, jengibre, huevos, pomelo, limón, lentejas, mango, mejillones, papaya, guisantes, semillas de Calabaza, quinoa, fresas, wasabi.