



# The Superfoods



Fourteen fat-burners and disease-fighters make doctor's list.

## Beans

- **Superpowers:** lower cholesterol, combat heart disease, stabilize blood sugar, reduce obesity and cancer risk, relieve hypertension
- **On your plate:** at least four 1/2-cup servings a week
- **Other Options:** green beans, sugar snap peas, green peas, chickpeas

## Blueberries

- **Superpowers:** lower risk of heart disease and cancer, help maintain youthful, healthy skin
- **On your plate:** 1 to 2 cups a day
- **Other Options:** cranberries, raspberries, strawberries, cherries, currants, purple grapes (not red)

## Broccoli

- **Superpowers:** boosts the immune system, lowers incidence of cataracts, builds bones, fights birth defects, and heart disease
- **On your plate:** 1/2 to a cup a day
- **Other Options:** brussel sprouts, red and green cabbage, cauliflower, bok choy, kale

## Oats

- **Superpowers:** lower cholesterol, reduce risk of heart disease and diabetes, high in fiber and protein
- **On your plate:** five to seven servings a week
- **Other Options:** wheat germ, brown rice, barley, wheat, buckwheat, rye, millet, quinoa

## Oranges

- **Superpowers:** support heart health, prevent cancer, stroke, diabetes and other chronic ailments
- **On your plate:** one serving a day
- **Other Options:** lemons, grapefruit, kumquats, tangerines, limes

## Pumpkin

- **Superpowers:** lowers risk of various cancers, promotes youthful/healthy skin
- **On your plate:** 1/2 cups a day
- **Other Options:** carrots, butternut squash, sweet potatoes, orange bell peppers

## Wild Salmon

- **Superpowers:** lowers risk of heart disease and cancer
- **On your plate:** two to four times a week
- **Other Options:** Alaskan halibut, canned albacore tuna, sardines, herring, trout, sea bass, clams

## Soy

- **Superpowers:** prevents heart disease, cancer and osteoporosis, helps relieve menopausal and menstrual symptoms
- **On your plate:** at least 15 grams a day
- **Other Options:** tofu, soymilk, soy nuts, edamame, miso

## Spinach

- **Superpowers:** lowers risk of cardiovascular diseases, a variety of cancers, age-related macular degeneration and cataracts
- **On your plate:** 1 cup steamed or 2 cups raw daily
- **Other Options:** kale, collards, Swiss chard, bok choy, romaine, lettuce, mustard, turnip greens

## Tea

- **Superpowers:** boosts the immune system, helps prevent cancer and osteoporosis, lowers risk of stroke, promotes cardiovascular health
- **In your cup:** once or more a day
- **Other Options:** none

## Tomatoes

- **Superpowers:** lower cancer risk, increase skin's sun-protection factor, helps prevent cataracts & age-related macular degeneration
- **On your plate:** once a day
- **Other Options:** watermelon, persimmons, pink grapefruit

## Turkey (skinless breast)

- **Superpowers:** builds a strong immune system. The perfect healthy low-fat protein
- **On your plate:** three to four 3 or 4 ounce servings a week
- **Other Options:** skinless chicken breast

## Walnuts

- **Superpowers:** reduce risk of heart disease, diabetes & cancer
- **On your plate:** 1 ounce five times a week
- **Other Options:** almonds, pistachios, sesame seeds, peanuts, pumpkin & sunflower seeds, macadamia nuts, pecans, hazelnuts, cashews

## Yogurt

- **Superpowers:** promotes strong bones and a healthy heart. Great source of protein and calcium
- **In your bowl or glass:** 2 cups a day
- **Other Options:** kefir



# Las Super-Comidas



Catorce comidas que ayudan a quemar grasas y a proteger contra enfermedades recomendadas por los médicos.

## Frijoles

- **Superpoderes:** bajan el colesterol, combaten enfermedades del corazón, estabilizan el azúcar en la sangre, reducen el riesgo de obesidad y cáncer, alivian la hipertensión.
- **En su plato:** al menos cuatro porciones de media taza a la semana.
- **Otras opciones:** ejotes/habichuelas tiernas, gandules, guisantes, garbanzos

## Arándanos (Blueberries)

- **Superpoderes:** disminuyen el riesgo de cáncer y enfermedades del corazón, ayudan a mantener la piel joven y saludable.
- **En su plato:** de 1 a 2 tazas diarias
- **Otras opciones:** arándanos rojos (cranberries), frambuesas, fresas, cerezas, grosellas, uvas moradas (no rojas)

## Brécol

- **Superpoderes:** estimula el sistema inmunológico, disminuyen la incidencia de cataratas (en los ojos), ayuda al desarrollo de los huesos, combate defectos congénitos y enfermedades del corazón
- **En su plato:** ½ taza diaria
- **Otras Opciones:** col de Bruselas, repollo verde y rojo, coliflor, bok choy, col rizada

## Avena

- **Superpoderes:** baja el colesterol, reduce el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes, alto contenido de fibra y proteína.
- **En su plato:** de 5 a 7 porciones a la semana
- **Otras opciones:** germen de trigo, arroz integral, cebada, trigo, trigo negro, centeno, mijo, quínoa

## Naranjas

- **Superpoderes:** sostiene al corazón saludable, ayuda a prevenir el cáncer, embolias, diabetes y otras enfermedades crónicas.
- **En su plato:** una porción al día
- **Otras opciones:** limones, toronjas, naranjitas, mandarinas, limas

## Calabaza

- **Superpoderes:** reduce el riesgo de desarrollar ciertos cánceres, promueve una piel joven y saludable
- **En su plato:** 1/2 taza al día
- **Otras opciones:** zanahoria, calabacín, batata/camote, pimientos naranja

## Salmón Salvaje

- **Superpoderes:** disminuye el riesgo de enfermedades del corazón y cáncer
- **En su plato:** de dos a cuatro veces por semana
- **Otras Opciones:** mero, atún albacore enlatado, sardinas, arenque, trucha, róbalo, almejas

## Soya

- **Superpoderes:** previene enfermedades del corazón, cáncer y osteoporosis, ayuda a aliviar los síntomas menstruales y de la menopausia
- **En su plato:** al menos 15 gramos diarios
- **Otras opciones:** tofú, leche de soya, frijol de soya, miso

## Espinaca

- **Superpoderes:** disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares, de ciertas variedades de cáncer, de degeneración en la retina (que lleva a causar mácula) y cataratas (en los ojos)
- **En su plato:** una taza al vapor ó 2 tazas crudas al día
- **Otras Opciones:** col rizada, berza/repollo gallego, acelga, bok choy, lechuga y lechuga romana, mostaza, nabo

## Té

- **Superpoderes:** estimula el sistema inmunológico, ayuda a prevenir cancer y osteoporosis, disminuye el riesgo de embolia, promueve la buena salud cardiovascular
- **En su taza:** una ó más al día
- **Otras opciones:** ninguna

## Tomates

- **Superpoderes:** disminuye el riesgo de cáncer, aumenta el factor de protección en la piel de los rayos del sol, ayuda a prevenir cataratas y la degeneración en la retina que lleva a causar máculas
- **En su plato:** una vez al día
- **Otras opciones:** sandía/melón, persimmons/kaki, toronja rosada

## Pavo (pechuga sin piel)

- **Superpoderes:** desarrolla un buen sistema inmunológico. La proteína baja en grasa perfecta
- **En su plato:** de tres a cuatro porciones de 3-4 onzas (85-115 gramos) a la semana.
- **Otras Opciones:** pechuga de pollo sin piel.

## Nueces

- **Superpoderes:** reduce el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes y cáncer
- **En su plato:** 1 onza (28 gramos) cinco veces a la semana
- **Otras Opciones:** almendras, pistachos, ajonjolí, cacahuete/maní, semillas de girasol ó calabaza, nuez macademia, nuez pacana, avellanas, anacardo

## Yogur

- **Superpoderes:** promueve huesos fuertes y un corazón saludable. Buena fuente de proteína y calcio
- **En su tazón (bowl) ó vaso:** 2 tazas al día
- **Otras Opciones:** kéfir (bebida de leche fermentada)