

Por qué el polen es el nuevo súper alimento

Se ha convertido en el invitado estrella en bowls, smoothies y birchers, el nuevo desayuno de moda. ¿Quieres saber por qué?

BY AMALIA PANEA
28/06/2017



<https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a796409/por-que-el-polen-es-el-nuevo-super-alimento/#>

Lleva toda la vida vendiéndose en herbolarios pero ahora está más de moda que nunca, tanto, que se ha convertido en uno de los ingredientes estrella de B-likEat, los desayunos saludables de Barceló Hotels&Resorts, a cargo de la nutricionista Vanessa Losada. **"El polen es un suplemento natural que se obtiene de las abejas cuando recogen el polen de las plantas"**, nos explica Losada. "Su poder reside en sus propiedades reconstituyentes, que hacen de este superalimento el completo perfecto para introducir en cada desayuno".

Como nos cuenta esta experta, por sus beneficios revitalizantes, el polen está **indicado para deportistas, en casos de anemia, para personas que realizan un esfuerzo intelectual** importante cada día, para personas mayores, en casos de estrés y nerviosismo. "Y por supuesto, es un excelente aliado para combatir la astenia primaveral y en la transición del otoño al invierno cuando necesitamos toda la energía y vitalidad para reincorporarnos a la rutina laboral", añade.

El polen es muy **rico en aminoácidos, carbohidratos, antioxidantes y enzimas digestivas**. Por otro lado, ahora que viene el verano, es un excelente complemento para lucir una piel sana y desintoxicar el organismo.



Mil propiedades

El polen de las abejas es un pequeño tesoro alimenticio, un alimento "vivo" que te ayudará a reforzar tu alimentación y tu salud. Estos son algunos de sus beneficios:

- Refuerza el sistema inmunológico.
- Aumenta la hemoglobina.
- Aporta aminoácidos esenciales, vitaminas y minerales.
- Tiene un gran poder antioxidante.
- Su riqueza en betacarotenos mejora el aspecto de la piel.
- Aporta gran cantidad de enzimas digestivas.
- Combate el cansancio y proporciona energía.
- Ayuda a combatir carencias alimentarias.
- Facilita la digestión

<https://www.elle.com/es/belleza/salud-fitness/a796409/por-que-el-polen-es-el-nuevo-super-alimento/#>

Puedes encontrarlo en tiendas de alimentación natural. Te recomendamos tomarlo por la mañana (una cucharada es suficiente, media para los niños). También **es importante tomarlo hidratado, para que sea más fácil digerirlo** y se puedan aprovechar bien todas sus propiedades nutricionales.

Si sufres algún tipo de alergia o intolerancia y no estás segura de si puedes tomarlo, puedes ponerte unos granitos sobre la piel con una tirita, dejar unas horas y ver si aparece algún tipo de reacción (consulta a tu médico si tienes alguna duda).



Cómo tomarlo

Como dice Losada, "el polen resulta sencillo de incorporar en nuestros platos, especialmente en el desayuno". Por ejemplo, en los nuevos desayunos saludables B-LikEat, el polen se incorpora en recetas muy originales en combinación con otros súper alimentos, por ejemplo **elaboraciones con yogur y leches vegetales como el bircher o bowls con chía, o smoothies** naturales hechos al momento.

"La manera de incorporarlo al desayuno es **como topping saludable**, incluso en tostas o pancakes", dice Losada. También puedes añadirlo a la leche, el café, el cacao, zumos o yogures.