vinetur

Mindful eating sin incienso: comer con atención también puede ser sencillo y sabroso

Superfuüd aterriza el concepto de alimentación consciente desde una mirada práctica y sin misticismo con superalimentos de verano

miércoles 29 de julio de 2026

ESCRITO POR AP



Comer bien no siempre tiene que ver con seguir una dieta o contar calorías. La alimentación consciente habla de algo mucho más cotidiano: entender mejor el hambre, evitar comer por aburrimiento o ansiedad, identificar qué alimentos nos sientan bien y construir una relación más realista con la comida.

El mindful eating, o alimentación consciente, parte de gestos sencillos como comer sin el móvil en la mano, masticar con más atención y elegir alimentos que aporten energía sin dejar de resultar apetecibles.

Con esa filosofía, Superfuüd propone una forma de alimentación saludable basada en el sentido común, con ingredientes de alto valor nutricional, superalimentos integrados en su carta y recetas tan sabrosas como equilibradas.

Los superalimentos de verano: del açaí a la cúrcuma

El verano es un buen momento para acercarse a este tipo de alimentación porque apetecen opciones más frescas, vegetales y fáciles de combinar. Ingredientes como el açaí, la cúrcuma, las bayas de goji, la espirulina o el boniato forman parte de esa nueva despensa saludable que ha dejado de ser excepcional para integrarse en el consumo diario.

El açaí es uno de los ejemplos más reconocibles. Esta fruta, originaria de la Amazonia, destaca por su perfil antioxidante y se ha consolidado como uno de los ingredientes más asociados a desayunos, bowls y propuestas frescas. En Superfuüd está presente en el Açaí Bowl, elaborado con açaí, plátano, yogur, semillas de girasol, arándanos, granola y bayas de goji, una opción pensada para quienes buscan una alternativa fresca, saciante y fácil de disfrutar en verano.

La cúrcuma también ocupa un lugar destacado en la carta de Superfuüd. Presente en las lentejas con cúrcuma, en el gazpacho proteico de temporada con nueces especiadas y en algunas de sus salsas, aporta color, personalidad y un perfil muy reconocible dentro de la cocina saludable actual.

Las bayas de goji aparecen en la tosta de aguacate y también acompañan el Açaí Bowl, mientras que la espirulina se integra en el pesto de algunas recetas, como la Ensalada Burrata Lover o la tosta de pesto. Son ingredientes que suman matices, textura y valor nutricional sin convertir el plato en algo complejo o difícil de entender.

El boniato es otro de los ingredientes que mejor representa esta forma de comer. En Superfuüd aparece en formato chips, como complemento y también en sus Süper Rolls, demostrando que un mismo producto puede funcionar tanto en propuestas saladas como dulces.

Más allá de estos ingredientes, la carta de Superfuüd incorpora otros superalimentos y productos de alto valor nutricional como el mango, presente en el Mango Bowl con yogur cremoso, cúrcuma, hongo reishi, coco y canela; el garbanzo, base de sus hummus y faláfel; las espinacas, presentes en la Ensalada Avocado Power, el wrap de avena con pollo y el rigatoni cremoso; o la maca, integrada en propuestas líquidas como el Macuchino o el Brainshake.

La parte líquida también acompaña este enfoque, con aguas infusionadas, kombuchas, zumos 100% fruta natural y süpershakes como Organic Aminopower Vanilla, D-Tox, Macuchino o Brainshake, pensados para sumar energía, frescura y variedad a la experiencia.

Entender qué aporta cada ingrediente, la clave de una alimentación consciente

La propuesta de Superfuüd parte de una idea sencilla: comer mejor no tiene por qué implicar rigidez ni renuncia. Puede empezar por elegir platos con más vegetales, ingredientes reconocibles, combinaciones equilibradas y recetas que funcionen en una comida de diario, en una pausa de trabajo o en un plan improvisado.

Porque la alimentación consciente no consiste en hacerlo todo perfecto, sino en mirar el plato con un poco más de criterio. Saber qué se elige, entender qué aporta cada ingrediente y recordar que comer bien también puede ser apetecible, cercano y muy fácil de llevar al día a día.