El alimento imprescindible en la dieta de Cristiano, Messi y Benzema

En el mundo del deporte, muchas grandes estrellas optan por cuidarse mucho físicamente, mediante rutinas de ejercicio de lo más exigentes y dietas más que estrictas. Una medida que adoptan para tratar de mantenerse en forma el máximo tiempo posible, así como rendir mejor sobre el césped, en el caso de los futbolistas.

Y es que son ya famosos los casos como el de Cristiano Ronaldo, quien lleva muchos años trabajando en su cuerpo para mantenerse en lo más alto de la élite mundial, y que también tiene un secreto, un alimento imprescindible en su dieta, que también forma parte de las comidas de otras dos grandes estrellas mundiales como Leo Messi y Karim Benzema.

Las algas, su secreto

Los jugadores de United, Paris Saint Germain y Real Madrid han optado por introducir un nuevo alimento en sus respectivas dietas, las algas, las cuales les han dado unos resultados inmejorables. Estas aportan además siete veces más proteína que la carne, el pescado y la verdura. “Contienen gran valor nutricional porque con una pequeña cantidad se obtiene mucha proteína vegetal, la cual el cuerpo sintetiza incluso mejor que una proteína animal”, ha contado Alberto Mastromatteo en ‘Informalia’.

Mastromatteo es curiosamente el chef que prepara dietas para futbolistas, entre los que se encuentra el delantero francés del Madrid, Benzema, quien acaba de firmar una temporada de ensueño a sus 34 años. “Soy un fervoroso creyente en el extraordinario poder nutritivo de las microalgas, fuentes inigualables de ácidos grasos poliinsaturados omega 3 -y otros lípidos saludables-, vitaminas, carotenoides, antioxidantes, etc. Por eso, suelo meter espirulina y chlorella en todos mis platos”, ha añadido.

La espirulina es conocida como el oro azul, y está considerada como un superalimento por la Organización Mundial de la Salud y las Naciones Unidas, y es que tiene un aporte proteico de un 70%, siendo además rica en vitaminas (A, B1, B2, C, D, E y K), y minerales como el hierro, magnesio y potasio. Por otro lado,

la chlorella es un alga de agua dulce con un 60% de proteínas, y que ayuda a ralentizar el envejecimiento, depurar la sangre, prevenir la anemia y evitar la inflamación.

Con información de Diario AS