

Barritas de venta en herbolarios: energéticas y saludables



Existen varias diferencias entre las barritas energéticas de venta en supermercados y aquellas que se encuentran en ecotiendas y herbolarios, relacionadas en muchos casos con la calidad del producto.



Las barritas energéticas son suplementos nutricionales que han ido ganando protagonismo en los últimos años entre aquellas personas que buscan opciones de alimentación rápidas, nutritivas y equilibradas. Sobre todo los deportistas, buscan en ellas una fuente de energía extra, que se obtiene gracias a su contenido en carbohidratos complejos. Además, muchas de ellas llevan también proteínas, grasas, fibra, vitaminas y minerales beneficiosos para la salud.

"En las barritas saludables se prioriza una formulación pensada para aportar ingredientes de mayor calidad e innovación nutricional", Paula Expósito González, nutricionista formadora de Nutrisport

QUÉ HACE QUE UNA BARRITA SEA SALUDABLE

En este punto, es relevante señalar la importancia de valorar adecuadamente qué barritas comprar y tomar, pues no todas las que se anuncian como 'energéticas' cumplen con criterios saludables. Para que una barrita pueda describirse con estos dos adjetivos, debe equilibrar calidad nutricional y funcionalidad, lo que implica usar ingredientes naturales, minimizar los aditivos innecesarios

y ofrecer una composición que aporte energía de forma sostenida. Así lo afirma Paula Expósito González, Nutricionista formadora de Nutrisport, en declaraciones a esta revista mi herbolario.

Paula Expósito, que realizó un Máster en Condicionantes Genéticos, Nutricionales y Ambientales del Crecimiento y del Desarrollo, indica que “los carbohidratos deben ser la base, ya que son la principal fuente de energía para el músculo. Por tanto, ingredientes tales como los dátiles, los purés de fruta o fuentes de carbohidratos complejos como la palatinosa son para ella opciones ideales”.

La experta señala que a esto “se le pueden sumar grasas saludables como frutos secos o aceite de coco, pues estas también actúan como combustible durante el ejercicio”. Por otro lado, apunta que en algunas formulaciones puede ser beneficioso incluir pequeñas cantidades de proteína.

Con esto, la especialista de Nutrisport habla de dos combinaciones de ingre-



dientes que responden a esta lógica nutricional. Por una parte, habla de barritas energéticas elaboradas con ingredientes 100% naturales (dátiles, grasa de coco, frutos secos y fruta). Por otra, de barritas saludables en cuya formulación se combinan carbohidratos de absorción progresiva, como la palatinosa y la isomaltulosa, con MCT como fuente de grasa funcional.

VENTA EN ECOTIENDAS Y HERBOLARIOS

Cabe señalar que se pueden encontrar barritas energéticas tanto en supermercados convencionales como en ecotiendas y herbolarios, pero no se trata de los mismos productos. La nutricionista de Nutrisport comenta que existen

varias diferencias entre ellas, pero la calidad final del snack es la principal.

“Las marcas presentes en herbolarios o ecotiendas suelen trabajar con equipos de I+D, nutricionistas y técnicos que priorizan una formulación pensada para aportar ingredientes de mayor calidad e innovación nutricional”, sostiene Paula Expósito. Por contra, muchas de las barritas que el consumidor puede encontrar en supermercados “están más orientadas al precio y al volumen, lo que a menudo se traduce en ingredientes de menor calidad o fórmulas con un mayor contenido en azúcares simples”.



Paula Expósito González, nutricionista formadora de Nutrisport

10-11-12
OCTUBRE (OUTUBRO)
2025
ZAMORA
 Recinto ferial (feiral)
IFEZA

XXI FERIA
 HISPANOLUSA
 DE PRODUCTOS
 ECOLÓGICOS

ECOCULTURA

ecocultura.org

DIPUTACION
ZAMORA

ifeza

Consejo
 No Alérgico Zamora

gubernio
 de zamora

SEAE
 Servicio Español de
 Agricultura Ecológica

FUNDACION
 CAJA RURAL
 DE ZAMORA



El profesional formado en nutrición puede orientar al consumidor según sus necesidades: obtener energía antes del entrenamiento, facilitar la recuperación o elegir un tentempié saludable

Dicho esto, es oportuno precisar que según la Organización Mundial de la Salud, es esencial reducir el consumo de azúcares libres por debajo del 10% de la ingesta calórica diaria, preferiblemente al 5%, para disminuir el riesgo de enfermedades no transmisibles como la diabetes de tipo 2 o la obesidad. Los azúcares libres, cabe decir, incluyen disacáridos y monosacáridos añadidos, así como los presentes en zumos de frutas, siropes y miel, a excepción de los azúcares intrínsecos de fruta fresca o leche.

Los consumidores de herbolarios y ecotiendas suelen ser más conscientes de esta necesidad, además de ser más exigentes. Por esa razón, Paula Expósito manifiesta que “buscan productos con transparencia en el etiquetado, calidad en los ingredientes y marcas de confianza, muchas veces de origen nacional, con barritas que no solo aportan energía rá-

pida, sino también una estrategia que les ayude a lograr sus objetivos”.

De este modo, y bajo su experiencia, estas personas optan por opciones veganas, sin gluten, ricas en fibra o con proteínas añadidas. Una combinación de características que a menudo no se encuentra en las barritas energéticas de supermercados, que “no siempre ofrecen el mismo valor nutricional ni están pensadas para un consumo estratégico que busca mejorar el rendimiento”.

EL PAPEL DEL VENDEDOR

Es cierto que existe una diferencia de precio entre las barritas energéticas de venta en supermercados y aquellas que se encuentran en herbolarios o ecotiendas. Pero esta, asegura Paula Expósito, está directamente relacionada con la calidad de los ingredientes, el desarrollo técnico

del producto y su funcionalidad. En sus palabras, las marcas presentan en estos establecimientos acostumbran a trabajar con equipos de I+D, nutricionistas y técnicos que priorizan una formulación pensada para aportar al consumidor innovación nutricional, además de ingredientes de mayor calidad.

Así pues, los consumidores más exigentes deciden pagar un precio algo más elevado a cambio de un producto de mayor calidad. Además, en ecotiendas y herbolarios pueden recibir atención personalizada y asesoramiento técnico por parte de los dependientes, otro punto fuerte frente a otros canales de venta.

No es extraño que los consumidores, especialmente aquellos que nunca han comprado este tipo de productos, tengan dudas acerca de qué barrita energética es mejor para su caso concreto. Buscan recomendaciones personalizadas según sus objetivos, motivo por el cual el conocimiento técnico de los vendedores de ecotiendas y herbolarios resulta clave.

“El vendedor cumple un papel esencial, mucho más allá de la atención al cliente convencional”, opina la experta de Nutrisport. “Su conocimiento en nutrición o suplementación deportiva permite orientar de forma precisa al cliente según sus necesidades: ya sea para obtener energía antes del entrenamiento, facilitar la recuperación o simplemente elegir un tentempié saludable. Esta capacidad de asesoramiento marca la diferencia y aporta un enorme valor añadido al punto de venta”, concluye.

En definitiva, las barritas energéticas que se comercializan en herbolarios o supermercados ecológicos no son simples snacks, sino una alternativa de alimentación consciente, saludable y en muchos casos también sostenible. Frente a la oferta de supermercados convencionales, estas barritas destacan porque ofrecen un perfil nutricional más equilibrado, pero también porque son más respetuosas con los productores y los consumidores finales. Así, comprar una barrita energética en un herbolario es optar por una opción más saludable y cuidadosa con la salud; también con el planeta, sobre todo en aquellos casos en los que se fabrican en el propio país y para elaborarlas se emplean productos de proximidad.

“Para que una barrita sea saludable y energética, debe equilibrar calidad nutricional y funcionalidad, lo que implica usar ingredientes naturales”,
Paula Expósito

