

Snacks y semillas una opción nutritiva para cuidar la salud

Los snacks saludables son una alternativa perfecta para aquellos momentos de hambre entre comidas como el almuerzo o la merienda. Ricos en nutrientes esenciales y respetuosos con el medio ambiente, estos aperitivos permiten disfrutar mientras cuidan la salud y el bienestar



En la búsqueda de una alimentación equilibrada y respetuosa con el entorno, los snacks saludables y las semillas se posicionan como aliados perfectos para quienes desean mantener un estilo de vida 'ecosano'. Estos alimentos no solo ofrecen un aporte nutricional valioso, sino que también representan una elección consciente que promueve la sostenibilidad ambiental. Incorporar opciones naturales y de proximidad en nuestra dieta diaria contribuye a cuidar de nuestra salud y del planeta, convirtiendo cada bocado en un acto de bienestar integral.

Comer a lo largo del día en diferentes ingestas es indispensable en cualquier plan alimenticio para mantener el metabolismo activo. Sin embargo, ahora se sabe que cada ingesta de alimentos provoca un disparo de insulina, que en exceso puede resultar inflamatorio, especialmente cuando se consume junto a alimentos procesados como azúcares refinados, cereales y lácteos. La Agencia Española de Seguridad Alimentaria y Nutrición (AESAN) recomienda que para desayunar, almorzar y merendar de manera saludable, que la energía necesaria se reparta a lo largo del día:

- 25 % en el desayuno (o bien, un 15 % si se trata de un desayuno ligero y 10 % en el almuerzo de media mañana).
- 35 % en la comida del mediodía.
- 10 % en la merienda.
- El 30% restante durante la cena.

Los frutos secos, las semillas, las frutas, pueden consumirse en forma de snacks y se pueden integrar en una dieta saludable y equilibrada, atendiendo a un consumo ocasional y moderado, tal y como explican

en la Asociación de Snacks y matizan que “hay un snack a la medida de las necesidades de cada consumidor”. Según sus datos, el mercado nacional de productos de aperitivo y snacks en España crece de manera sostenida y el 44% de sus ventas se debe a los frutos secos. Las tendencias del mercado por opciones más saludables, les han hecho ir reduciendo el contenido medio de sal y grasas y promoviendo ingredientes ricos en fibra y proteína como las legumbres.

¿FRUTOS SECOS O SEMILLAS PARA TOMAR ENTRE HORAS?

La diferencia entre frutos secos y semillas depende del enfoque con el que se analicen, ya sea desde la botánica, la nutrición o la gastronomía. Desde el punto de vista botánico, los frutos secos son un tipo de fruta que tiene una cáscara dura no comestible que protege una semilla comestible, como es el caso de las avellanas y las castañas. En cambio, las semillas son embriones encapsulados de plantas con flores, como las semillas

de girasol, lino o sésamo, cuya función es la reproducción de la planta.

Desde una perspectiva nutricional, los frutos secos incluyen una variedad más amplia de alimentos, valorados por su contenido en grasas saludables, proteínas y minerales, como almendras, nueces, anacardos, pistachos y cacahuetes, aunque estos últimos sean botánicamente legumbres. Por su parte, las semillas, como la chía, la linaza o las de calabaza, también aportan importantes nutrientes y, en algunos casos, se cultivan principalmente para extraer aceites comestibles, como las de girasol.

Las semillas son una opción excepcional para “picar” entre horas por su alto contenido en proteínas, vitaminas y aceites saludables. Según los expertos del Consejo Europeo de Información sobre la Alimentación (EUFIC), añadir más frutos secos y semillas a las comidas, aporta nuevas texturas y sabores a los platos y tiene muchos beneficios para la salud. Recomiendan espolvoreados por encima de los cereales de



LOS SNACKS ECOLÓGICOS SON UNA OPCIÓN DELICIOSA Y NUTRITIVA PARA DISFRUTAR ENTRE COMIDAS SIN REMORDIMIENTOS

la mañana, como un toque crujiente en las ensaladas o, simplemente, como un aperitivo rápido en cualquier momento del día. Afirman que lo mejor es consumirlas crudas, sin azúcar ni sal para preservar sus propiedades íntegras.



Suplementos ricos en nutrientes

Múltiples opciones. Múltiples beneficios

¡Elige tus superalimentos!

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustituto de una dieta equilibrada. Herbora recomienda seguir una dieta variada y equilibrada y un estilo de vida saludable.



LAS SEMILLAS SON SUPERALIMENTOS LLENOS DE PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES ESENCIALES PARA UNA DIETA EQUILIBRADA

En caso de tener hambre entre horas, podemos recurrir a tomar un puñado de:

1. **Pipas de calabaza:** son muy ricas en vitamina B y minerales y tienen propiedades antiinflamatorias. Según los expertos de Harvard, 30grs. de pipas de girasol sin cáscara proporcionan 8 gramos de proteína.
2. **Pipas de girasol:** contienen ácidos grasos saludables y vitaminas como E, B1 y B3.
3. **Semillas de Chía:** mejora el sistema digestivo, son ricas en omega 3 y también tienen efectos desinflamatorios.
4. **Cacahuetes:** aportan proteínas, vitaminas y antioxidantes que fortalecen el sistema óseo y la piel.

TIPOS DE SNACKS 'ECOSANOS'

Los snacks ecológicos destacan por ser bajos en calorías y ricos en nutrientes, además de estar elaborados con ingredientes y materias primas naturales, sin modificaciones genéticas, respetando los ciclos de la producción natural.

En el mercado podemos encontrar una gran variedad de ellos:

- **Barritas:** con ingredientes naturales, sin azúcares añadidos y ricas en proteínas, son las favoritas de los deportistas porque aportan calorías pero sin grasas malas.
- **Frutos secos:** son una alternativa rica y muy saciante. Almendras, nueces y avellanas destacan por su aportación en grasas saludables y sus beneficios

cardioprotectores. Según los expertos de Harvard Health Publishing, son los snacks perfectos para ganar masa muscular porque, además de su alto contenido en proteínas, los frutos secos son esenciales para mantener el equilibrio hormonal y apoyar a la recuperación muscular.

- **Tortitas:** están elaboradas con ingredientes saciantes como el arroz o el maíz y son muy bajas en calorías. Se consumen mucho en las dietas adelgazantes.
- **Panecillos crujientes:** hay muchos en el mercado, en forma de colines, palitos, bastones, etc. Suelen estar elaborados con harinas de legumbres o harinas más saludables como la espelta y el trigo sarraceno.



DISFRUTA CUIDANDO DE TU SALUD Y DEL MEDIO AMBIENTE CON SNACKS ELABORADOS CON INGREDIENTES DE PROXIMIDAD

- **Chips:** podemos encontrarlos de verduras, legumbres y frutas desecadas y son opciones innovadoras y muy ricas. Son perfectas para sustituir a las bolsas de patatas chips o similares.

¿CÓMO DIFERENCIAR LOS SNACKS SALUDABLES DE LOS QUE NO LO SON?

Todo lo que ingerimos a lo largo de la jornada contribuye a satisfacer las necesidades nutricionales del organismo, incluyendo los snacks, por eso es importante saber elegirlos. Muchos aperitivos son ricos en grasas trans como los tradicionales aperitivos de bolsa. Desde la Agencia Española de Alimentación y Seguridad Alimentaria y Nutrición del Ministerio de Sanidad recomiendan mirar todas las etiquetas antes de comprar un snack, sobre todo revisar el contenido en grasas saturadas, sal y azúcares añadidos. Además, hay que fijarse en las vitaminas y minerales que pueden contener, si no aparecen en la etiqueta es que no están presentes en cantidades significativas.

Según la plataforma online Healthy Food Ibérica hay que buscar aperitivos hechos con materias primas saludables, como legumbres, banana deshidratada, coco, chía, avena y semillas de lino, etc. para los snacks de media mañana. Los snacks a base de legumbres no solo satisfacen a los paladares más exquisitos, sino que también ayudan a cuidar la salud. Estas alternativas son nutritivas, ricas en proteínas y en fibra y son el perfecto binomio entre sabor y bienestar. En el mercado podemos encontrar opciones aptas para dietas veganas y vegetarianas que incluyen garbanzos tostados, edamame o lentejas crujientes que son ricos en proteínas, fibra y minerales esenciales.

LA SOSTENIBILIDAD COMO VALOR AÑADIDO A LA DIETA ECOSANA

Diferentes marcas ofrecen en el mercado productos de snacks elaborados con ingredientes procedentes de la agricultura ecológica. Disfrutar de este tipo de snacks saludables no solo beneficia a la salud, sino también al planeta y pueden formar parte de una dieta 'ecosana'. Según EUFIC la preocupación del consumidor por el medio ambiente les hace utilizar productos reciclados y envases reutilizables. ■