



Genial: la nueva manera rápida, fácil y saludable de alimentarse

Descripción

Porotos granados con mazamorra, pastel de choclo, carne mechada con puré o espaguetis con salsa boloñesa son algunas de las variadas opciones que durante todo el año pueden integrar tu menú semanal si cuentas con algún supermercado cerca. Preparaciones verdaderamente caseras y sin sellos para mantener una alimentación saludable.

Atrás han ido quedando los platos de preparación casera. Actualmente muchas personas optan por comida chatarra o antojos poco saludables, lo que produce una desbalanceada alimentación y en el largo plazo, repercusiones importantes en la salud. Esto, sumado al poco tiempo y las largas horas de trabajo y/o estudio, hacen que las personas carezcan del espacio suficiente para planificar y preparar una correcta alimentación.

Si bien existen opciones, es común que al priorizar rapidez se deja de lado la calidad nutricional, lo que se refleja en los altos índices de sobrepeso y obesidad en nuestro país. Los rankings internacionales son tajantes en este aspecto y **Chile se acaba de posicionar como el primer lugar en mediciones sobre obesidad** dentro de los países de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). Esto según un informe de la misma organización, que asegura que **un 74% de la población chilena adulta presenta un alto nivel de obesidad.**

Por esta razón, a pesar de no tener tiempo para cocinar, es importante incorporar comidas de origen casero y con un valor nutricional saludable. La Organización Mundial de la Salud (OMS) y la FAO, recomiendan un **consumo diario de 400 gramos de frutas y verduras.** Sin embargo, el consumo de vegetales y otros alimentos saludables está en descenso desde hace alrededor de una década. Algunas de las razones de esta baja son el largo tiempo que toma cocinarlos o el no saber cómo hacerlo.

Para dar una solución a este problema, **Genial** ha desarrollado toda una línea de alimentos preparados que cuentan con **una gran variedad de platos caseros listos sin sellos de advertencia**

y que estn disponibles en los principales supermercados del país. Una apuesta por los ingredientes justos, donde lo que ves es exactamente lo que comes. Sebastián Mora, gerente comercial de Genial, comenta que â??no importa si se es joven o adulto, si se está estudiando o trabajando o si se tiene un simple antojo de comida casera. En todos estos casos el tiempo actualmente se ha convertido en un problema, por ello hemos desarrollado platos preparados, que no contienen sellos para brindar una manera rápida, fácil y saludable de alimentarse. Además, de ser una opción muy conveniente para el bolsilloâ?•.

Genial ofrece distintos platos preparados a un precio conveniente, con lo que ya no existen pretextos para llevar una dieta balanceada, rica y sana. Pastel de choclo, porotos granados, carne mechada con puré, carne mechada con arroz y otros platos listos son algunas de las nueve opciones disponibles. Y para los amantes de los verduras, **Genial** también dispone de prácticas presentaciones de ensaladas listas, tales como **ensalada César, Del huerto y de Camarn**.

Para más información, visitar <http://genialfoods.cl/>

Categoría

1. Salud

Fecha de creación

viernes, 18 octubre, 2019 a las 17:55

Autor

prensa