



Cinco razones para preferir la granola y despedirse de los cereales procesados

Descripción

La combinación de avena, frutos secos y otros ingredientes naturales aporta fibra, vitaminas y otros beneficios; mientras que los alimentos procesados, contienen preservantes, colorantes y otros elementos artificiales.

Gracias a un proceso de horneado especial, los granos de avena quedan exquisitamente "crunchy", sin necesidad de usar aceites o azúcares como sucede con muchos cereales de vistoso empaque. Pero, lo más importante, es que sus ingredientes no contienen aditivos artificiales que, eventualmente, podrían generar algún efecto adverso en la salud. La nutricionista y dietista, Antonieta Latorre, asesora de Granolán, y especializada en nutrición y alimentación en la Universidad de Barcelona, enumera las ventajas de preferir la granola al desayuno:

- 1. Menos azúcares.** En el mercado existen muchos productos con azúcar adicionada que se disfraza con otros nombres, como son el jarabe de maíz, la fructosa y la sacarosa. Pero la granola natural, sin aditivos, como Granolán está; endulzada con jugo de frutas o alulosa, fuente 100% natural.
- 2. Más nutrientes y vitaminas.** Los productos artificiales ofrecen muchas calorías "vacías", a diferencia de los naturales que contienen antioxidantes, vitaminas y otros elementos que aportan energía a nuestro cuerpo.
- 3. Más fibra.** La fibra, no solo mejora la digestión, sino que también aporta saciedad para una mañana activa y sin "picoteos" fuera de horario, que desordenan nuestro organismo.
- 4. Mejora la calidad de vida.** La granola natural, sin aditivos, preservantes, colorantes u otros ingredientes que acentúan el sabor constituye un alimento balanceado que, al no tener químicos, no daña el estómago.
- 5. Menos sodio.** El exceso de sodio puede afectar la presión arterial, afectar los riñones y dificultar el trabajo del corazón.

Según la nutricionista asesora de Granolán, la recomendación estándar para una persona saludable, que consume dos mil calorías diarias, es de 25 a 30 gramos por día, es decir, unas 3

cucharadas soperas. ¿?A diferencia de los cereales que han invadido los supermercados y las casas de los chilenos, la granola mejora el estilo de vida e, incluso, se puede utilizar para hacer galletas, barras y cocadas¿?, comenta Antonieta Latorre.

Categoría

1. Salud

Etiquetas

1. cereales
2. granola

Fecha de creación

domingo, 13 diciembre, 2020 a las 22:40

Autor

prensa

default watermark