

NATUREBA

MERCADO SALUDABLE



GERMINADOS

SUPERALIMENTOS QUE REPARAN NUESTRO ORGANISMO

Desde la antigüedad más remota, los seres humanos hemos consumido **germinados** como **alimento nutritivo y con muchas propiedades beneficiosas para mejorar nuestra salud.**



QUÉ SON LOS GERMINADOS Y POR QUÉ DEBERÍAMOS COMERLOS

Una semilla es el germen de una planta, la **simiente que contiene todo lo necesario para que nazca una nueva planta** cuando se den las condiciones adecuadas de humedad, calor y oxígeno.

Todas **las semillas contienen enzimas del crecimiento**, encargadas de realizar las transformaciones necesarias para que surja una planta, pero permanecen inactivas. **Cuando estos mecanismos se ponen en acción, la cáscara de la semilla se rompe y comienza a desarrollarse una nueva planta**, a partir de sus propias reservas. **Esos son los brotes**, que comemos cuando alcanzan un tamaño apropiado (varía según el tipo de semilla).

Son **alimentos vivos, llenos de energía, vitalidad y nutrientes**, con una gran actividad de desarrollo interior.

CONTRIBUYEN A UNA VIDA SANA

Todos los granos y semillas **contienen una reserva nutritiva** para su propio crecimiento cuando la naturaleza les ofrece las condiciones que necesitan.

Esa reserva consiste en **proteínas, carbohidratos, grasas, vitaminas y minerales**. Los mismos componentes que necesita nuestro organismo para subsistir.

Durante el **proceso de germinación**:

- Las proteínas se separan en sus aminoácidos esenciales, lo que **facilita la digestión**.
- Los almidones (carbohidratos) se transforman en azúcares simples, energía que se asimila rápidamente.
- Las grasas se descomponen en ácidos grasos.
- Los componentes tóxicos, presentes en todas las semillas para su protección ante agresiones externas, se descomponen y disuelven de forma natural, por lo que no perjudican.
- Se **genera clorofila**, con funciones parecidas a las que realiza la hemoglobina en los glóbulos rojos: **transportar oxígeno**. Este componente desintoxica las células y contribuye a su regeneración.
- La cantidad de **vitamina C** y minerales, como calcio, magnesio, potasio, hierro o fósforo, se incrementa.
- El contenido de **agua puede llegar hasta el 70 %** en el germinado.

LOS BROTES PROPORCIONAN ESTAS VENTAJAS

- Facilitan la digestión, ya que sus nutrientes se presentan en formas completamente asimilables, sin necesidad de descomponerlos más. Son recomendables para **personas con anemia**, por la clorofila que contienen.
- Ayudan a depurar los residuos presentes en células, órganos y sangre.
- Contribuyen a la **fortaleza de nuestro sistemas nervioso y defensivo**. Por lo que pueden servir para combatir estados de ánimo depresivos.
- Colaboran con el retraso del envejecimiento, por sus **antioxidantes**.
- Por su alto contenido en fibra y ser bajos en calorías, los germinados **mantienen el peso del cuerpo en equilibrio y facilitan el tránsito intestinal**.
- Al tomar los ácidos grasos en su forma básica, reducen el nivel de colesterol y ayudan a mantener la elasticidad de los vasos sanguíneos.
- Contienen **fitoestrógenos**, componentes que ayudan a las mujeres en la etapa de la **menopausia**.
- Son ecológicos. **Puedes producir tus propios germinados en casa** y evitar tanto aditivos químicos como bacterias, si eliges las semillas adecuadas y tus procedimientos son higiénicos.
- Son **muy económicos**. Se necesita muy poco para obtener **germinados** e imitar las condiciones naturales es bastante sencillo.
- **Puedes comer de forma sana y variada con los germinados**. Aunque los expertos nos recomiendan ingerirlos crudos, también podemos incorporarlos en tortillas, salsas, guarniciones o tortas. Pero ten en cuenta que, lo mismo que sucede con los otros alimentos, pierden sus cualidades con el calor. Cuanto menos cocción, mejor.
- Solamente **necesitamos imaginación y complementar los brotes con otros ingredientes igualmente saludables**.

Con los brotes consumes alimentos vivos, cargados de energía y vitalidad!

Todas las semillas se pueden germinar, pero **algunas producen toxinas, por lo que no sería recomendable su consumo**

TIPS !

❖ Antes de germinar una semilla o grano, asegúrate de conocer sus propiedades nutritivas. Algunos vegetales muy comunes producen componentes tóxicos en sus brotes, como patatas y tomates.

❖ Los germinados más frecuentes pertenecen a plantas como legumbres, cereales, sésamo, girasol, lino, almendra, berro, calabaza, rúcula, rábano, anís, hinojo, ajo, albahaca o mostaza.



MÁS DE 650 PRODUCTOS SALUDABLES A TU ALCANCE

www.natureba.com.ar



1. Hacé tu pedido
2. Recibilo en tu casa
3. Pagá como quieras

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)

Hacé tu pedido
antes de las 6pm
y recibilo en el
día



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba

ALIMENTA TU MEJOR VERSIÓN