

Snacks de verduras, una opción de Primaflor, nutritiva y saludable, para controlar el apetito entre horas

Los snacks aportan vitaminas, minerales, proteínas y fibra al organismo. Son un complemento perfecto como aperitivo o merienda. Aportan beneficios como el control de calorías al reducir el hambre y previene los cambios bruscos de glucemias

El doctor Froome, de la serie New Amsterdam combate su hambre entre horas en el trabajo con verduritas troceadas en “tupper” traídas desde su casa, y numerosas “celebrities” llevan consigo zumos de verduras mientras disfrutan de su ocio al aire libre. Son algunas de las muchas maneras en las que las verduras, troceadas o en forma de batido, permiten una ingesta de vitaminas, minerales y proteínas en cualquier momento y lugar. El verano además, época en la que las costumbres y horarios se amplían en favor de actividades lúdicas, deportivas o culturales, este tipo de snacks de verduras suponen un alimento sano, nutritivo y variado para comer algo entre horas y poder controlar el apetito que provocan dichas actividades. Además, estos tentempiés, resultan también una alternativa saludable al tabaco o a los chicles para controlar la ansiedad y el estrés provocado por el día a día personal y profesional.

Comer entre horas es necesario para el organismo. El problema ocurre cuando hay un exceso en el picoteo, sobre todo si son alimentos poco beneficiosos y con un alto contenido en grasas saturadas, que no aportan ningún nutriente. Por ello, es mejor recurrir a snacks saludables, para “matar el gusanillo” o controlar la ansiedad mientras se cuida la salud. Según Merche Muñoz, nutricionista de Primaflor, “el “snacking” o picoteo saludable previene los cambios bruscos de glucemias durante el día, al aportar nutrientes saludables al cuerpo; favorece el control de calorías al reducir el hambre a la hora de llegar a las comidas; mantiene al organismo ocupado en procesos digestivos, con lo que el cuerpo adquiere un ritmo apropiado de trabajo intestinal y, por último, calma el apetito y la ansiedad de una forma divertida y sana”.

Sugerencias de Primaflor para un picoteo saludable

- Bastones de zanahorias, pepino o apio, mezclado con frutas, como la manzana o las uvas, es una opción completa de picoteo para la mañana o la merienda. También se puede añadir guacamole suave o picante, o humus, para conseguir un sabroso momento dipeo. Si además, mezclamos con frutos secos tostados y sin sales añadidas, tipo almendras, o incluso añadiéndole quinoa, se consigue sin lugar a dudas una combinación de “súper alimentos” para el momento tentempié.

- Bol de tomatitos cherry, lavar y listos para picotear, suponen todo un chute de antioxidantes ya que el tomate es rico en vitamina C y licopeno.

- Hummus de boniato y tomatitos cherry :Garbanzos, boniato, ajo, aceite y lima es todo lo que se

necesita para este original humus, el cual, combinado con tomates y cebolla es un dipeo saludable para tomar en cualquier lugar.

- Chips de kale :Kale, aceite, especias, un ratito de horno, y listo para consumir esta verdura en un formato deliciosamente crujiente.

“Sin duda las verduras y hortalizas, son excelentes alimentos para refrescar, ricos en fibra y determinadas vitaminas, y pobres en los tres macronutrientes, carbohidratos, grasa y proteína, lo que les hace tener muy poco valor energético. Son la mejor alternativa para disfrutar de un picoteo saludable, no solo por su gran utilidad en regímenes hipocalóricos para tratamiento de la obesidad, sino también en la alimentación habitual, debido al riesgo de sobrepeso que se tiene en la actualidad, comenta Merche Muñoz, nutricionista de Primaflor.

Los snacks de frutas, son también recomendables cuando no se desea un alto contenido energético en la dieta. Las frutas poseen una apreciable cantidad de fibra, vitaminas (las más sobresalientes son el β-caroteno y otros carotenoides y la vitamina C), y además son ricas en carotenoides y flavonoides diversos, que en conjunto contribuyen asimismo a la capacidad antioxidante potencial de estos alimentos.

Primaflor facilita este picoteo saludable con su último lanzamiento Pilla&Pica, una tapita de aperitivo completa y saludable en sus tres versiones, a base de fruta, verdura, frutos secos y galletitas saladas.

Otra opción sana y fresquita para tomar entre horas es el gazpacho y el salmorejo, ambos deliciosos, y perfectos para una correcta hidratación y para ayudarnos a consumir un extra de verduras con el calor del verano.

Los snacks son fáciles de transportar y de tomar, por lo que son ideales para consumir en la playa, en la montaña, o en un picnic en el campo. “Hablando de frecuencia de consumo, lo recomendado es una o dos raciones diarias de verduras y hortalizas, y dos o tres raciones al día de fruta, entre las que se debe incluir un cítrico”, añade Merche Muñoz.

Acerca de Primaflor

Primaflor es la compañía referente del sector agroalimentario español. Con una facturación de casi doscientos millones de euros, una importante presencia internacional y más de un centenar de productos en el mercado, esta compañía se encuentra íntimamente ligada a la innovación y la sostenibilidad.

Además, Primaflor está especializada en productos frescos de la huerta, como hortalizas de hoja, brotes y ensaladas de IV gama, contando con más de 40 años de historia y disponiendo de una superficie de cultivo de más de 6.000 hectáreas y cuatro plantas de manipulación y procesado.

Datos de contacto:

Laura Hermida

917818090

Nota de prensa publicada en: [Almería](#)

Categorías: [Nutrición](#) [Gastronomía](#) [Andalucía](#) [Murcia](#) [Industria Alimentaria](#) [Consumo](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>