

Semillas de Girasol

¡Un alimento funcional y nutritivo!



Asociación Americana del Girasol

La Asociación Americana del Girasol o USA Sunflower Association (por sus siglas en inglés) es una asociación sin fines de lucro que representa a los productores, procesadores y exportadores de Semillas de Girasol de los Estados Unidos de Norteamérica.

A través de diversas actividades educativas y de promoción, la asociación se encarga de difundir tanto a la industria alimentaria como a los consumidores las cualidades y características que la Semilla de Girasol de los Estados Unidos ofrece.



La deliciosa Semilla de Girasol

El girasol no es sólo una bella flor que crece durante el verano en campos luminosos de muchos países alrededor del mundo. El girasol, produce en el centro de la flor una semilla negra, de la cual el 40% contiene un aceite comestible de gran calidad que es muy popular entre las personas que se preocupan por su salud.

Otra variedad de girasol produce una semilla rayada con colores gris y negro, con menor contenido de aceite, que tiene dentro de su cáscara una semilla deliciosa, crujiente, saludable y tan versátil que permite su aplicación en infinidad de alimentos.

Esta semilla comestible se conoce como semilla de confección. Esta semilla, ya sea tostada o salada, es una deliciosa botana muy popular que compite con cualquier otra similar en sabor, como el cacahuete, la semilla de calabaza, nuez, avellana o la almendra. La versatilidad de la Semilla de Girasol permite que sea consumida como botana salada o picante, como golosina cubierta con caramelo o chocolate, o bien como ingrediente en infinidad de platillos y ensaladas, así como para la industria de la panificación. La Semilla de Girasol es muy saludable tanto por su balance adecuado de proteínas, minerales y vitaminas como por su alto porcentaje de vitamina E y su nivel de ácidos grasos poliinsaturados.



www.girasol-usa.com



Semillas de Girasol USA



La Semilla de Girasol en la Panificación y Repostería

Hoy en día las Semillas de Girasol sin cáscara están adquiriendo popularidad y se emplean cada vez más en productos de panadería. La Semilla de Girasol, aparte de ser nutritiva, tiene un sabor agradable y textura de nuez. Según una encuesta de Gallup, los consumidores consideran que las semillas de girasol son más saludables que otras semillas y frutos secos.

Las Semillas de Girasol son una excelente manera de darle valor agregado a los productos de panificación y repostería aumentando de inmediato su valor nutrimental gracias a todos los beneficios que esta gran semilla aporta al organismo, además su excelente sabor no solo hará tus recetas saludables si no deliciosas.

Como la duración del pan y de muchos otros productos de panadería es más corta que el de las Semillas de Girasol añadidas, normalmente la conservación no es clave en productos de panadería. Incluso, en pruebas realizadas, cuando se almacenaron a temperaturas más altas de la normal, no se detectaron sabores extraños en las semillas cocidas en el pan, hasta 10 días después.

Las Semillas de Girasol dan un sabor suave y único a los productos de panificación y repostería, y también los hace más crujientes. Pueden utilizarse para sustituir otras nueces o frutos secos, a menudo de manera más económica, de hecho, su pequeño tamaño y textura las hacen idóneas para añadirse a los productos de panadería.

Los productos que contienen Semillas de Girasol, generalmente se consideran productos saludables debido a sus características nutrimentales. Así pues las Semillas de Girasol resultan ser un ingrediente muy adecuado para agregarlo a tus recetas de panificación y repostería.



La Semilla de Girasol, una botana Ideal

El tomar buenas decisiones sobre nuestros alimentos y mejorar nuestro comportamiento para comer más saludable no siempre es fácil. Pero las Semillas de Girasol nos pueden ser de mucha ayuda para lograr nuestros objetivos.

Como ya sabemos, las Semillas de Girasol son muy nutritivas, aportando grasas buenas, proteína, fibra, minerales, vitaminas y fitosteroles a nuestra dieta por lo que son una excelente opción para consumir como botana. Gracias a su contenido energético, las Semillas de Girasol son una de las mejores opciones para consumir como botana a media mañana o por la tarde, ya que aparte de todos sus beneficios también te llenarán de energía para continuar con tus actividades de forma óptima, también siempre es una buena idea consumir unos gramos de Semillas de Girasol antes de realizar actividades físicas, como ya mencionamos te llenarán de energía y te aportarán magnesio y potasio, minerales indispensables para tener un rendimiento físico óptimo.

Las Semillas de Girasol como botana las puedes encontrar en una gran variedad de presentaciones que se adaptan a todos los gustos, las puedes encontrar con o sin cáscara, naturales o con sabores como miel, bbq, chile limón, tocino, etc. También puedes encontrar Semillas de Girasol como palanquetas, en barras energéticas, galletas y muchas otras botana más, pero recuerda, las Semillas de Girasol siempre son una buena idea.



Conoce Nuestras
Deliciosas Recetas



La Semilla de Girasol en la Panificación y Repostería

Las actividades promocionales y educativas que realiza la Asociación Americana de la Semilla de Girasol se dividen principalmente en dos:

actividades dirigidas a la industria y actividades dirigidas al consumidor. Dentro de las actividades dirigidas a la industria se encuentran los seminarios demostrativos y la participación de la asociación en diversas ferias alimentarias. Las actividades dirigidas al consumidor son el programa escolar con pláticas en escuelas primarias y las demostraciones de productos en diversos supermercados y tiendas de conveniencia.

Seminarios para la industria

A lo largo de los últimos ocho años, la asociación americana del girasol se ha dedicado a trabajar muy de cerca con la industria de la panificación y la repostería, así como el segmento del foodservice. Con el fin de transmitir a los chefs de la industria recetas para desarrollar panes, postres y otros platillos con la semilla de girasol. Para cumplir con esta tarea se ha trabajado con diversos chefs reconocidos en el segmento de la panificación y repostería, desarrollando varios recetarios y llevando cabo seminarios demostrativos en las ciudades de México, Monterrey, Guadalajara, Cancún, Acapulco y Puerto Vallarta, distribuyendo los recetarios a más de 7500 profesionales del segmento.



Participación en Ferias Alimentarias

Otra actividad que va orientada a la industria es la participación de la Asociación Americana del Girasol en las mejores ferias alimentarias del país.

Desde el año 2005 a la fecha, hemos estado presentes en las ferias de ExpoPan, Antad, Exphotel, Confitexpo, Anipron, Abastur, etc. Nuestra presencia en estas ferias, ayuda a la promoción de la semilla de girasol tanto en el segmento de la panificación como en el segmento de la confección gracias a los diferentes perfiles de las ferias en donde participamos. Asimismo, se obtiene un listado de clientes que están interesados en la compra local del producto.



Programa Escolar

Entre algunas de las actividades que la asociación lleva a cabo y están enfocadas a servir al consumidor, se encuentra el programa educativo en escuelas primarias de México, Monterrey y Guadalajara.

El programa ha consistido en visitas con nutriólogas para hablar acerca de como llevar una buena alimentación basándose en el plato del bien comer y sobre las cualidades y ventajas nutrimentales de la semilla de girasol. Durante estas visitas los niños participantes entre primero y cuarto grado de primaria, han tenido la oportunidad de probar el producto, recibir una regla promocional y externar sus opiniones mediante encuestas. Una guía escolar para maestras ha sido entregada a cada salón que han visitado las nutriólogas.

Los resultados del programa han sido muy positivos. En un periodo de siete años se han llegado a visitar más de 5,672 escuelas teniendo un promedio de 342,000 estudiantes que han probado las Semillas de Girasol como botana y han estado expuestos a la presentación e información de las cualidades del producto. El 90% de los niños que probaron la Semilla de Girasol, contestaron que les gustó mucho el producto. Solo 2% de los chicos, comentaron que no les había gustado el sabor de la Semilla de Girasol. Estos resultados prometedores confirman el potencial que los productos de girasol tienen con los nuevos consumidores.

Información Nutricional de la Semilla de Girasol

Nutriente	Cantidad por 100g	IDS Ingesta diaria sugerida
Energía	570 Kcal	
Proteína	22.7 g	1 g por kg de peso corporal
Carbohidratos	18.7 g	
Fibra dietética	10.5 g	30g
Minerales		
Calcio	116 mg	900 mg
Hierro	6.7 mg	17 mg
Magnesio	354 mg	248 mg
Fosforo	705 mg	664 mg
Potasio	689 mg	2000mg
Sodio	3 mg	
Zinc	5 mg	10 mg
Cobre	1.7 mg	650 mg
Manganeso	354 mg	
Selenio	59.5 mg	41 mg
Vitaminas		
Vitamina C - ácido ascórbico	1.4 mg	60 mg
Vitamina B1 - Tiamina	2.29 mg	800 µg
Vitamina B2 - Riboflavina	.25 mg	840 µg
Vitamina B3 - Niacina	4.5 mg	11 mg
Vitamina B5 - Ácido Pantoténico	6.7 mg	4 mg
Vitamina B6	.7 mg	930 µg
Folato	227.4 µg	380 µg
Vitamina A IU	50 IU	568 µg
Vitamina A RE	5 g RE	
Vitamina E	50.2 µg	11 mg
Lípidos		
Grasa Saturada	5.1 g	
Grasa Mono-insaturada	9.4 g	
Grasa Poli-insaturada	32.7 g	
Colesterol	0 mg	
Fitoesteroles	534 mg	
Aminoácidos		
		mgs por kg de peso corporal
Triptófano	.34 g	3mg/kg
Treonina	.92 g	7 mg/kg
Isoleucina	1.13 g	10 mg/kg
Leucina	1.65 g	14 mg/kg
Lisina	.93 g	12 mg/kg
Metionina	.49 g	13 mg/kg
Cistina	.45 g	13 mg/kg
Fenilalanina	1.16 g	14 mg/kg
Triosina	.66 g	14 mg/kg
Valina	1.31 g	10 mg/kg
Arginina	2.4 g	
Histidina	.63 g	
Alanina	1.11 g	
Ácido Aspártico	2.44 g	
Ácido Glutámico	5.57 g	
Glicina	1.46 g	
Prolina	1.18 g	
Serina	1.07g	

Si eres de las personas que no se resisten al consumo de snacks o botanas entre comidas, las Semillas de Girasol representan un alimento saludable y con un gran sabor capaz de conquistar los paladares de niños y adultos

Las Semillas de Girasol constituyen uno de los alimentos más ricos en calorías y con nutrientes esenciales, son muy recomendables para mujeres embarazadas o que están lactando, para deportistas, personas anémicas, personas con desnutrición y enfermos en general.

Tienen un buen porcentaje de ácidos grasos, lo que la convierte en la semilla más rica en folatos y es una de las fuentes más ricas en vitamina E y B1, por lo que tiene cualidades para prevenir el desarrollo de cáncer en tu organismo.

El consumo de esta semilla otorga al organismo una gran cantidad de beneficios, algunos de ellos:

CIRCULACIÓN: por su alto contenido de ácidos grasos se reduce el riesgo de sufrir problemas circulatorios, infartos y problemas cardiovasculares.

DEPORTISTAS: las semillas de girasol contienen un alto porcentaje en potasio y magnesio, por lo que son indispensables en la dieta de todos los deportistas o personas que realizan esfuerzos físicos constantes. Las semillas suelen mejorar el rendimiento físico.

Sus altos niveles de fósforo y magnesio también favorecen un buen funcionamiento cerebral. Son muy buenas para mantener sanos órganos importantes como el cerebro y el corazón.

ÁCIDO FÓLICO Y EMBARAZO: son ricas en ácido fólico, el cual es imprescindible en el embarazo ya que ayuda a evitar malformaciones del feto.

SISTEMA INMUNE: ayudan a fortalecer el sistema inmunológico, manteniendo y aumentando las defensas del cuerpo, ayudando a prevenir y erradicar enfermedades de todo tipo.

TIAMINA: o vitamina B1, es otro de sus elementos. Una de las funciones de esta vitamina es la de prevenir problemas del sistema nervioso y evitar el cansancio.

VITAMINA E Y PIEL: al poseer un alto contenido en vitamina E, son un alimento ideal para nutrir y rejuvenecer la piel, pues la vitamina E está considerada como uno de los antioxidantes más potentes, por lo que rejuvenece y da frescura a la piel.

OSTEOPOROSIS: tienen un gran contenido de calcio, el cual merece considerarse en problemas de huesos frágiles o descalcificación.

En definitiva las Semillas de Girasol son un alimento muy recomendado en personas de la tercera edad, en mujeres embarazadas o en periodo de lactancia y en niños en periodo de crecimiento. Puede ser un desayuno extraordinario por la mañana y una de las mejores opciones a lo hora del snack.

