GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

El must-have de la dieta para estar a la moda en nutrición

Comunicados | 23/10/2023 | 00:00

Entre los alimentos funcionales de mayor consumo se encuentran las setas y los hongos, muy apreciados por la gastronomía patria debido a la calidad de sus nutrientes. Ahora también se pueden tomar en forma de complementos nutricionales. Herbalife, empresa especializada en nutrición y estilo de vida saludable, se une a esta tendencia tan de otoño con su batido Fórmula 1 con sabor a Setas y hierbas aromáticas, una propuesta de comida o cena equilibrada de muy fácil preparación

/COMUNICAE/

Entre los alimentos funcionales de mayor consumo se encuentran las setas y los hongos, muy apreciados por la gastronomía patria debido a la calidad de sus nutrientes. Ahora también se pueden tomar en forma de complementos nutricionales. Herbalife, empresa especializada en nutrición y estilo de vida saludable, se une a esta tendencia tan de otoño con su batido Fórmula 1 con sabor a Setas y hierbas aromáticas, una propuesta de comida o cena equilibrada de muy fácil preparación

Las setas vuelven con más fuerza que nunca para ayudarnos a afrontar el otoño. Hace ya décadas que este must de la medicina tradicional asiática, altamente apreciado en la gastronomía patria, saltó de la sartén al mundo del bienestar. En ese proceso, pasó de ser un ingrediente de guarnición a la estrella del plato, para convertirse en un superalimento y un elemento clave en el desarrollo de complementos nutricionales.

Tanto es así que hoy en día, los complementos a base de setas y hongos funcionales han ascendido en importancia y se han convertido en una de las tendencias de nutrición del momento debido a sus propiedades y a sus efectos antioxidantes y antiinflamatorios, entre otros.

De hecho, las últimas consultas más frecuentes relacionadas con nutrición y salud en buscadores indican que el interés de los consumidores por los alimentos a base de setas y hongos está aumentando a medida que se reconocen y evidencian sus beneficios para el bienestar. Y es que el ritmo de vida actual hace que muchas personas no obtengan todos los nutrientes que necesitan a través de su dieta y decidan recurrir a los complementos para incrementar, o suplir algunas carencias.

Los complementos basados en setas se encuentran disponibles en diversas formas como cápsulas, polvos y extractos líquidos. Pueden incorporarse fácilmente en la dieta diaria o seguir pautas específicas, según las necesidades individuales.

Las setas contienen altos niveles de nutrientes deseables, relacionados con el cuidado de la salud y están involucradas en la prevención del daño celular y el deterioro cognitivo. Además de estas funcionalidades descritas, los hongos cuidan la microbiota y fortalecen el sistema inmunitario.

Constituyen una buena fuente de proteínas alternativas con una composición en aminoácidos más parecida a la proteína animal que a la vegetal, siendo el complemento ideal para dietas vegetarianas. Por otro lado, su alto contenido en fibra y bajo aporte calórico son características deseables para una alimentación saludable.

F1 Setas y hierbas aromáticas, la propuesta de Herbalife

Entre las opciones de suplementos con sabor a setas disponibles en el mercado, destaca Fórmula 1 con sabor a Setas y hierbas aromáticas, de Herbalife, empresa especializada en nutrición y estilo de vida saludable. Rica en proteínas (19 g de proteína de alta calidad por ración), proporciona los nutrientes que el cuerpo necesita y ayuda a cumplir los objetivos de nutrición y dietética.

Fórmula 1 con sabor a Setas y hierbas aromáticas está elaborado con ingredientes veganos, sin gluten, sin aromas, colorantes ni conservantes artificiales, lo que la convierte en una propuesta para todo tipo de estilos de vida, incluidos celíacos y vegetarianos. Otra ventaja es que resulta muy fácil de preparar y es muy versátil. Se puede añadir a sopas (dos cucharadas por cada 250 ml de leche o bebida de soja templadas) o incorporarse a otros platos y recetas como pasta cremosa con sabor a setas, magdalenas saladas y falafeles horneados. Para añadir proteína y fibra adicionales de forma rápida y equilibrada, se puede combinar con el Polvo de proteínas Fórmula 3 de Herbalife.

Fuente Comunicae

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/comunicado/220042-el-must-have-de-la-dieta-para-estar-a-la-moda-en-nutricion.htm