GIRONA NOTICIES.COM + Periodisme

Comer de forma saludable sin excusas con Yuït

Actualidad Empresarial | 29/01/2024 | 00:00

De acuerdo a los datos de la Encuesta Europea de Salud, en el año 2020, al menos un 16 % de la población en edad adulta padecía de obesidad, mientras que un 40 % presentaba sobrepeso. Por su parte, la Federación Internacional de Diabetes informó en el año 2021 que, al menos, dos de cada siete personas padece de diabetes tipo 2. Estos datos son alarmantes para la salud de los ciudadanos. Por ello, en un intento por buscar alternativas saludables a las comidas rápidas, empresas como Yuït ofrecen smart food o comida en polvo. Este alimento puede usarse como opción alternativa a cualquier comida del día y resulta más nutritivo. Este caso de éxito repentino está haciendo que cuelguen en cartel de agotado en prácticamente todos los productos que sacan al mercado, ya que, es una solución que está cambiando, a mejor, la vida de muchas personas, facilitándoles el acceso a la comida saludable sin esfuerzo.

Yuït: comida en polvo nutritiva y saludable

El smart food, también conocida como comida completa o inteligente, es un tipo de alimento en polvo o barritas que contiene nutrientes y calorías necesarias para el cuerpo humano. Los ingredientes de Yuït son algunos como la avena, aceite de oliva virgen extra, arroz, acerola, kombucha, guisantes, minerales y vitaminas, entre muchos otros. Con ellos se hace un balance que ofrece un sabor y textura muy agradable al paladar. Es destacable, también, el hecho de que tienen un gran volumen de probióticos y que son 100% naturales. Además, es 100% hecho en España.

Es importante mencionar que este tipo de alimentación no está relacionada con los batidos dietéticos o barras energéticas. Los productos del primer grupo son para dietas bajas en calorías y no aportan la energía ni los nutrientes que requiere un individuo.

Las comidas completas de esta marca pueden sustituir cualquier plato del día, otorgando hasta cinco horas de saciedad. Aunque los productos son veganos, bajos en azúcar, sal y grasa, en algunos casos, se deberá consultar al médico, para descartar cualquier incompatibilidad con alguna dieta específica.

¿Por qué incluir smart food en el menú diario?

El formato innovador de el smart food tiene sus orígenes en Silicon Valley, ya que muchos trabajadores, a raíz de su desordenado e intenso ritmo de trabajo y estilo de vida, comían alimentos poco saludables. La creación de esta comida permitió mantener una nutrición balanceada, sin invertir demasiado tiempo en su preparación.

Por otro lado, este alimento no solo es saludable para las personas, sino para el planeta. De acuerdo al Índice de desperdicio de alimentos 2021, publicado por el Programa de las Naciones Unidas para el Medio Ambiente (PNUMA), a nivel mundial, se desperdician, anualmente, unos 931 millones de toneladas de alimentos. Con el uso de la comida en polvo se busca disminuir esta cifra.

Actualmente, existen varias marcas que fabrican y comercializan este tipo de alimentos. Entre ellas destaca Yuït, una empresa española enfocada en la salud y bienestar de sus clientes. En su catálogo, se pueden encontrar polvos para batidos, barras, packs completos e incluso accesorios. Los sabores son variados, ya que van desde sabores frutales a salados. De esta manera, procuran ofrecer una nutrición rica y balanceada.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/227866-comer-de-forma-saludable-sin-excusas-con-yuit.htm