

# Semillas de Girasol

#elcrunchsaludable

Absorbe la energía del sol y llénate de vitalidad con las deliciosas Semillas de Girasol, una excelente botana que hará brillar tu día.



Escanea  
y encuentra  
deliciosas e  
increíbles  
recetas



Representantes de GIRASOL USA en México, Mercalimentos Consultores SC  
@mercalimentos | info@mercalimentos.com

[girasol-usa.com](http://girasol-usa.com)



10 de Septiembre  
Día Internacional  
Semilla de Girasol



# Beneficios Nutrimentales

La Semilla de Girasol es considerada como un súper alimento debido a su alto contenido nutricional, destacando su contenido de ácidos grasos mono-insaturados y poli-insaturados (las grasas buenas) que entre algunos de sus beneficios está la reducción del colesterol en la sangre, también la semilla de girasol es una excelente fuente de vitamina E, el antioxidante más poderoso que ayuda a prevenir ciertos tipos de cánceres así como un correcto mantenimiento en las células del cuerpo, ayudando a retrasar el envejecimiento de todo el organismo y te ayuda a lucir una piel saludable.



## Efecto Antidepresivo Natural

La semilla de girasol produce un efecto antidepresivo de forma natural. Gracias a su contenido de Selenio, Triptófano y vitamina B6 te mantiene de buen humor, te relaja y ayuda a tu sistema nervioso.



## Combate el Envejecimiento

Gracias a su gran aporte de vitamina E combate el envejecimiento ayudando a tu piel y cabello a lucir maravillosos; también protege contra enfermedades como cáncer, párkinson, alzhéimer y diabetes.

## Aliadas en tu Embarazo

Las semillas de girasol son tus aliadas en el embarazo ya que por su rico contenido de ácido fólico ayudan a que tu bebe se desarrolle correctamente y nazca sano y fuerte.



## La Botana para Deportistas

Una magnífica botana para los deportistas ya que su rico contenido de potasio, magnesio, calcio, fósforo, selenio y proteína vegetal la hacen un alimento ideal para incrementar tu energía y que la recuperación de tus músculos sea óptima.

## Una Excelente Fuente de Fibra

Su aporte de fibra dietética te ayuda a mejorar tu sistema digestivo, combatiendo el estreñimiento ya que son consideradas depurativas. También te ayudan a mantenerte saciado por más tiempo, por lo que son un extraordinario aliado en el control de peso.





## 28g de Semillas de Girasol

es una excelente porción para tomar como snack a media mañana o antes de hacer ejercicio. Ya sabes qué hacer cuando te ataque el hambre en la oficina come Semilla de Girasol. ....



## Las Semillas de Girasol con Cáscara como Botana

En muchas partes del mundo las semillas de girasol con cáscara son una botana muy popular, los jugadores de béisbol no las pueden soltar mientras están en espera de su turno para batear. Incluso muchas personas las comen para mitigar la ansiedad cuando están intentando dejar de fumar, aparte de disfrutarlas claro está. Las semillas de girasol con cáscara son deliciosas al natural, pero las puedes encontrar en una gran variedad de sabores, desde tostadas con sal, bbq, chile limón, tocino, hasta remojadas en whiskey, existen sabores para todos los gustos.

Comer semillas de girasol con cáscara es muy fácil, solo llévate una semilla a la boca y disfruta el sabor de la cáscara, muérdela de lado para abrir la cáscara y sacar la deliciosa semilla lista para comértela. Es muy fácil, divertido (aunque no lo creas) y son deliciosas. Come semillas de girasol con cáscara cuando estés viendo algún juego deportivo, tu serie favorita, con tus amigos, en cualquier lugar. Las semillas de girasol con cáscara son la botana ideal.

ENSALADA DE BERROS Y PORTOBELLO  
CON SEMILLA DE GIRASOL



CAKE DE VIAJE CON  
SEMILLA DE GIRASOL



PIPIÁN DE SEMILLA  
DE GIRASOL



SPAGUETTI EN SALSA DE CILANTRO  
Y SEMILLA DE GIRASOL



Visita nuestra página web y nuestras redes sociales para conocer nuestras **increíbles video recetas**.



[girasol-usa.com](http://girasol-usa.com)  
[@girasolusa](https://www.instagram.com/girasolusa)





# Asociación Americana del Girasol

La Asociación Americana del Girasol realiza diversas actividades al año en México para promover el consumo de la semilla de girasol, dando a conocer tanto a la industria como a los consumidores sus beneficios nutrimentales, versatilidad y gran sabor, buscando el desarrollo de nuevos productos que la contengan para beneficio tanto de los consumidores como de los productores.

## Seminarios Prácticos

La asociación ofrece anualmente seminarios teórico-prácticos impartidos por reconocidos chefs panaderos a diferentes miembros de la industria alimenticia donde se dan a conocer los beneficios de la semilla de girasol mientras los participantes preparan deliciosas recetas. Los últimos seminarios dirigidos principalmente a la industria de la panificación, han capacitado por año a más de 70 profesionales de diversas compañías en el desarrollo de nuevos productos de girasol.

## Participación en Ferias

La asociación participa en algunas de las principales ferias alimenticias que se llevan a cabo en México, como CONFITEXPO (enfocada al segmento de la confitería y botanas) y MexiPan (enfocada al segmento de la panificación y repostería) donde se da a conocer a los asistentes sus beneficios interactuando directamente con ellos, entregando materiales informativos y recetas, así como degustaciones.

## Promociones Genéricas

Estas promociones se llevan a cabo en diferentes puntos de venta como supermercados o centrales de abasto, donde se ofrece a los visitantes una degustación de algún producto que contenga la semilla de girasol, mientras se les platica de los beneficios nutrimentales que aporta a su dieta, se entregan materiales informativos y se despliegan materiales de punto de venta. Esta actividad genera una mayor conciencia en el consumidor sobre los beneficios de la semilla.

## Desarrollo de Productos

La Asociación Americana del Girasol asiste a empresas interesadas en utilizar semilla de girasol como ingrediente para desarrollar productos alimenticios, contamos con una ingeniera química en alimentos, que puede proveer de la información necesaria para el desarrollo del producto, si usted está interesado en esta ayuda favor de ponerse en contacto. [info@girasol-usa.com](mailto:info@girasol-usa.com)



Seminario Práctico Impartido por el Chef Kenny Kuri



Promoción genérica en Superama CDMX



CONFITEXPO 2017 en ExpoGuadalajara, Guadalajara



Tour del Girasol 2017 Comerdor Lucerna CDMX



Tour del Girasol 2017, Panadería Da Silva Centro, CDMX



Seminario Practico Impartido por el Chef Abel Sierra