# Semillas de Girasol

Los Girasoles fueron unas de las primeras plantas cultivadas en Norte América. Las Semillas de Girasol han sido utilizadas como alimento y como aceite por los nativos Americanos durante más de 5,000 años. Otras partes del girasol, como las raíces y los tallos han sido utilizados para diferentes propósitos, incluyendo la extracción de tinta. Las Semillas de Girasol son un alimento Natural y muy Saludable

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

# Las Semillas de Girasol vs otros productos

Libre de Gluten

| ALIMENTO | CAL. | SELENIO 15+ mcg | HIERRO 1.5+ mg | FOLATO 60+ mcg | VITAMINA E 11+ mg | ZINC 1.4+ mcg |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | buena fuente de | | | | |
| Girasol | 164 | **16,87mcg** | **1,92mg** | **64,46mcg** | **11,34mg** | **1,43mcg** |
| Mora Azul | 16 | ,17 mcg | ,05 mg | 1,81 mcg | ,28 mg | ,03 mcg |
| Arándanos | 13 | 0 mcg | ,1 mg | ,3 mcg | ,3 mg | 0 mcg |
| Ajonjolí | 160 | 1,62 mcg | **4,12 mg** | 27,41 mcg | ,64 mg | **2,20 mcg** |
| Almendras | 161 | 2,24 mcg | 1,22 mg | 8,22 mcg | 7,42 mg | ,95 mcg |
| Avellanas | 192 | 1,13 mcg | 1,33 mg | 32,04 mcg | 4,31 mg | ,70 mcg |
| Nuez Pecana | 176 | 1,70 mcg | ,72 mg | 6,24 mcg | 1,04 mg | 1,28 mcg |

(POR PORCION DE 28gr)

Fuente: http://nutritiondata.self.com

Dentro de la variedad de los productos naturales y saludables encontramos un producto funcional con grandes aportaciones nutrimentales. Este maravilloso alimento de nombre Semilla de Girasol provee de todos los nutrientes que el cuerpo humano necesita para su correcto funcionamiento, con la excepción de la Vitamina D

Fuente: http://nutritiondata.self.com, basada en publicaciones de la USDA

# Semillas de Girasol

# Vitamina E

**33.2 mg**

**por cada 100gr**

Las Semillas de Girasol son extremadamente ricas en Vitamina E, que es el principal antioxidante soluble en grasa del cuerpo humano. La vitamina E recorre el cuerpo humano buscando radicales libres para sacarlos de circulación. Esto mantiene a las células grasas del cuerpo libres de amenazas que de otra manera las llevarían a un envejecimiento prematuro. La Vitamina E también protege al cuerpo contra la inflamación, convirtiéndola en una potente arma en contra de la Artritis, Cáncer y Diabetes.

Una taza de semillas de girasol natural (46gr) contiene más del 70% de la ingesta diaria recomendada de Vitamina E. Esto convierte a las Semilla de Girasol en excelentes defensoras de la salud cardiovascular al prevenir que los radicales libres dañen al colesterol. El colesterol tiene que ser dañado por los radicales libres para que comience a adherirse a los vasos sanguíneos, iniciando el proceso de ateroesclerosis que desemboca en arterias obstruidas, ataques cardiacos y embolias. Las personas con una ingesta de Vitamina E alta tienen un riesgo muy bajo de morir por un ataque cardiaco en comparación con las personas que su ingesta de Vitamina E es inadecuada.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Potasio

Las Semillas de Girasol están cargadas de Potasio, mineral muy necesario en nuestra dieta para balancear los efectos del Sodio. El potasio controla la presión interna de las células mientras que el sodio contrala la presión externa. Las concentraciones de sodio son 10 veces más pequeñas dentro de la célula que fuera de ella y las concentraciones de potasio son 30 veces mayores dentro de la célula que fuera. Esta diferencia de concentraciones del sodio y el potasio en las membranas celulares crean un gradiente electro-químico conocido como el potencial membranal.

**645 mg**

**por cada 100gr**

Una gran cantidad de energía del cuerpo se dedica a mantener el equilibrio potasio/sodio, subrayando la importancia de este balance para sostener la vida. Un control riguroso del potencial de las mem-branas celulares es critico para la función cardiaca, la comunicación de los impulsos nerviosos y la concentración muscular. La gran cantidad de energía utilizada por el cuerpo en mantener este balance cuando existe un equilibrio inadecuado de estos minerales se manifiesta inmediatamente como fatiga, el síntoma más obvio de una deficiencia de potasio. Irregularidades en el ritmo cardiaco también significa que el cuerpo necesita más potasio.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Selenio

**53 mcg**

**por cada 100gr**

Un cuarto de taza de Semilla de Girasol (30gr) contiene 30% de la ingesta diaria recomendada de Selenio, en una forma mucho más biodisponible (facilidad de absorción por el cuerpo humano) que la que puede ser obtenida por suplementos. Se ha demostrado que el selenio protege al organismo contra ciertos Canceres induciendo la reparación del ADN y la síntesis en células dañadas mediante la inhibición de la proliferación de las células cancerígenas a las cuales induce a la destrucción. El selenio se incorpora activamente en muchos compuestos, incluyendo el glutatión* peroxidasa, una de las enzimas antioxidantes mas poderosa y destructoras del Cáncer que se encuentra naturalmente en el cuerpo humano. Cuando los niveles de Glutatión* peroxidasa son bajos, las moléculas toxicas encuentran el camino libre, creando caos en el cuerpo a nivel celular, dañando el ADN y promoviendo el Cáncer.

* El glutatión es un tripéptido no proteínico que se deriva de los aminoácidos.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Magnesio

**325 mg**

**por cada 100gr**

Ese mismo cuarto de taza de semillas de girasol (30gr) contiene más del 32% de la ingesta diaria recomendada de Magnesio, un mineral cuyas funciones van mas allá de mantener un buen estado de animo en las personas. El magnesio es el "bloqueador de canales" natural en nuestro cuerpo, previene que el calcio active excesivamente los nervios, enviando demasiados mensajes y causando contracciones musculares excesivas. La deficiencia de Magnesio provoca un alta en la presión arterial, espasmos musculares que incluyen al corazón, y espasmos en las vías respiratorias que caracterizan al asma. Migrañas, calambres, tensión, dolor y fatiga son algunos de los síntomas de deficiencia de Magnesio

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Manganeso

Un cuarto de taza de Semillas de Girasol (30gr) es una rica fuente de Manganeso, conteniendo el 37% de la ingesta diaria recomendada, el Manganeso es critico en la activación de enzimas que son la clave para que el cuerpo absorba importantes nutrientes para su funcionamiento. Algunas de estas enzimas son necesarias para la formación de los huesos y pueden ser utilizadas por la tiroides para la generación de hormonas. El Manganeso es un componente clave para la salud del sistema nervioso y también juega un papel importante contra la depresión. Actúa como catalizador en la síntesis de los ácidos grasos y el colesterol, y facilita el metabolismo de las proteínas y los carbohidratos.

**1.9 mg**

**por cada 100gr**

Muchos procesos psicológicos son afectados por una deficiencia de Manganeso, algunos de los síntomas de deficiencia son la perdida de color en el cabello, perdida de escucha, mareos, salpullidos, perdida de estructura ósea y osteoporosis, niveles de colesterol excesivamente bajos y problemas en la salud reproductiva.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Folato / PH

**227 mcg**

**por cada 100gr**

También las Semillas de Girasol representan para nuestro organismo una buena fuente del complejo de Vitaminas B, destacando el Folato o Ácido Fólico, esencial para la síntesis del ADN. El folato es un micronutriente muy importante durante el embarazo ya que promueve al correcto desarrollo del feto.

Las Semillas de Girasol también actúan como un regulador natural de PH gracias a su gran contenido mineral. Manteniendo el cuerpo en un nivel de PH optimo, que es ligeramente cargado al lado alcalino de la escala. El mantener un nivel optimo de PH en el cuerpo ha sido reconocido como uno de los mejores métodos para prevenir la enfermedad de Morgellons, el Cáncer y muchas otras enfermedades degenerativas.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Proteína

La proteína de la Semilla de Girasol es de alta calidad. Nuestro cuerpo es capaz de producir algunos aminoácidos, compuestos que componen las proteínas, excepto 9 de ellos, que los llamamos aminoácidos esenciales, el cuerpo debe ser provisto de ellos diariamente por medio de la comida que consumimos por que además de la incapacidad de generarlos, tampoco puede almacenarlos. Los aminoácidos esenciales son Histidina, Isoleucina, Leucina, Lisina, Metionina, Fenilalanina, Treonina, Triptófano y Valina. Si el cuerpo carece de alguno de estos aminoácidos los obtendrá descomponiendo tejido muscular. Los aminoácidos ayudan a reparar el tejido muscular, actúan como intermediarios en el metabolismo y son los "ladrillos" para la construcción de las proteínas. Las Semillas de Girasol aportan 18 de los 22 aminoácidos existentes, incluyendo los 9 esenciales.
Un cuarto de taza de Semillas de Girasol nos aporta 7.27 gr de proteína y 204 calorías, como ya lo mencionamos esta proteína incluye los 9 aminoácidos esenciales lo que la convierte en proteína de alta calidad.

| Proteína | Proteína |
|---|---|
| Triptófano | 348 mg |
| Treonina | 928 mg |
| Isoleucina | 1139 mg |
| Leucina | 1659 mg |
| Lisina | 9.37 mg |
| Metionina | 494 mg |
| Cistina | 451 mg |
| Fenilalanina | 1169 mg |
| Tirosina | 666 mg |
| Valina | 1315 mg |
| Arginina | 2403 mg |
| Alanina | 117 mg |
| Ácido Aspártico | 2446 mg |
| Ácido Glutámico | 5579 mg |
| Glicina | 1461 mg |
| Prolina | 1182 mg |
| Serina | 1075 mg |

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Triptófano

**348 mg**

**por cada 100gr**

Tu cuerpo utiliza el aminoácido Triptófano para mejorar la producción de serotonina, un neurotransmisor que mejora tus estados de animo. Los neurotransmisores son químicos que pasan mensajes entre las células nerviosas y el cerebro. Tienen un tremendo impacto en sensaciones y estados de animo de bienestar. La serotonina es uno de los principales neurotransmisores del cuerpo. Cuando es liberada, la serotonina produce un estado de relajación y produce sentimientos que alivian la tensión emocional . El increíble efecto de la serotonina es lo que le ha dado gran popularidad a drogas controladas como el Prozac, Paxil y otros antidepresivos. Estas drogas actúan manteniendo artificialmente niveles altos de serotonina. Un incremento en los niveles de serotonina puede alcanzarse de manera natural con la ingesta de las Semillas de Girasol sin ningún efecto negativo

Los carbohidratos son necesarios para ayudar al triptófano a cruzar la barrera sangre-cerebro y llegar donde pueden realizar su maravillosa tarea. Las Semilla de Girasol ofrecen el balance perfecto de carbohidratos y triptófano, haciéndolas un alimento ideal para combatir la depresión. La carne es otro alimento rico en triptófano, pero necesita la cantidad correcta de carbohidratos para ser efectiva.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

# Aminoácidos Esenciales

Los aminoácidos esenciales Leucina, Isoleucina y Valina son llamados aminoácidos de cadena ramificada y son necesarios para el mantenimiento del tejido muscular y la preservación del glucógeno del musculo, muy buscados en los suplementos alimenticios por los deportistas. Se ha encontrado que la Histidina ayuda en casos de alergias, artritis reumatoide, anemia y ulceras, así como protege el cuerpo de las radiaciones de rayos X. La lisina puede ayudar a reducir brotes de herpes labial y el virus del herpes simple, esto de acuerdo con estudios llevados acabo en el Centro Medico de la Universidad de Maryland. La Fenilalanina se relaciona con el mejoramiento de la memoria, el aprendizaje y la depresión. Actualmente se esta estudiando su uso para tratar condiciones de la salud mental y como supresor del apetito para luchar contra la obesidad.

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

Las Semillas de Girasol representan una increíble fuente de nutrientes para nuestro cuerpo, aportando una gran cantidad de Vitaminas, minerales, proteínas y ácidos graso (grasas buenas) que nos ayudan entre otras cosas a disminuir los niveles de colesterol malo (LDL) e incrementar los niveles del colesterol bueno (HDL).

USA Sunflower ASSOCIATION

www.girasol-usa.com

Fuentes: http://www.naturalnews.com/, http://www.whfoods.com/ y http://sunflowernsa.com/

# Semillas de Girasol

La Asociación Americana de Girasol o USA Sunflower Asssociation (por sus siglas en ingles) 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 de promoción, la asociación se encarga de difundir tanto a la industria alimentaría como a los consumidores sobre las cualidades y características que la semilla de girasol de los Estados Unidos ofrece.

www.girasol-usa.com

facebook.com/semillasdegirasolUSA

twitter.com/girasolusa

instagram.com/girasolusa

info@girasol-usa.com