HARINA SEMI DESGRASADA DE LINAZA

FONTEVITA® SEMILLA DE VIDA

PRENSADO EN FRÍO 100% NATURAL NO REFINADO

La Harina de Linaza Fontevita posee proteínas que contienen una gran gama de aminoácidos esenciales, los que deben ser incluidos en la dieta ya que el cuerpo humano no los produce. Su alto contenido proteico es similar al de la proteína de soya, la que es considerada la proteína vegetal más nutritiva.

Es rica en fibra insoluble, que no es digerida ni absorbida por el instestino delgado y por lo tanto pasa relativamente intacta al intestino grueso. Las mayores fracciones de fibra son: la celulosa, los mucílagos y la lignina. Contiene vitaminas A, E y complejo B. Además minerales como el potasio, calcio, magnesio, fósforo, hierro y zinc.

Por su gran valor nutritivo, la Harina de Linaza Fontevita, aporta muchos beneficios a la salud, entre los que se encuentran: aumentar las defensas del cuerpo contra sustancias que provocan el cáncer; aliviar el estreñimiento; mejorar la digestión; controlar la diabetes y ayudar a mantener un peso adecuado.

Actualmente en países desarrollados, la semilla de lino y los productos resultantes de la extracción de su aceite, han aumentado su consumo por los posibles efectos beneficiosos sobre los procesos de inmunidad. Es baja en sodio y no contiene gluten, por lo que puede ser consumida sin problemas por personas celíacas.

USOS GASTRONÓMICOS

Ideal para espolvorear sobre cereales y frutas y añadir a pastas, masas, cazuelas y otros alimentos cocidos.

ESPECIFICACIONES CoA

Nombre INCI: Linum usitatissimum
Origen materia prima: Canadá
Empresa: Elaboradora de Alimentos Nutra Andes Ltda.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

1 Porción = 15 g (1 cucharada sopera)

Porciones por envase = 33	100 g	1 porción
Energía (kcal)	329,43	49
Proteinas (g)	23,34	3,5
Grasas totales (g)	6,03	0,9
Grasas saturadas (g)	0,9	0,1
Grasas mono insaturadas (g)	1,1	0,2
Grasas poliisaturadas (g)	4,1	0,6
Grasas trans (g)	0	0
Colesterol (0)	0	0
Carbohidratos disponibles (g)	45,45	6,8
Azúcares disponibles (g)	4	0,6
Fibra dietética (g)	9,26	1,4
Sodio (mg)	2	0,3
Base de 11,5% humedad		

PERFIL DE AMINOÁCIDOS

	Por cada 100 g		Por cada 100 g
Triptófano (g)	0,352	Valina (g)	1,269
Treonina (g)	0,907	Arginina (g)	2,278
Isoleucina (g)	1,061	Histidina (g)	0,559
Leucina (g)	1,462	Alanina (g)	1,095
Lisina (g)	1,020	Ácido aspártico (g)	2,422
Metionina (g)	0,438	Ácido glutamico (g)	4,781
Cistina (g)	0,402	Glicina (g)	1,477
Fenilalanina (g)	1,133	Prolina (g)	0,954
Tirosina (g)	0,584	Serina (g)	1,148

Parque Industrial Gulmué, Lote 13, Ruta F- 32, Concón, Chile
contacto@fontevita.cl | www.fontevita.cl