

## Núcleo de semilla de calabaza orgánica



Las semillas de calabaza (pepita) son granos comestibles de calabaza de frutas. Las semillas, de hecho, son fuentes concentradas de muchas vitaminas, minerales, antioxidantes y aminoácidos esenciales como el triptófano y el glutamato que benefician la salud. Las semillas de calabaza crujientes y deliciosas son ricas en calorías, alrededor de 559 calorías por 100 g. Además, están repletos de fibra, vitaminas, minerales y numerosos antioxidantes que promueven la salud. Su alto valor calórico proviene principalmente de proteínas y grasas. No obstante, los granos son especialmente ricos en ácidos grasos monoinsaturados (MUFA) como el ácido oleico (18:1) que ayudan a reducir el colesterol malo LDL y aumentan el colesterol bueno HDL en la sangre. Los estudios de investigación sugieren que la dieta mediterránea, que es liberal en ácidos grasos monoinsaturados, ayuda a prevenir la enfermedad de las arterias coronarias y el riesgo de accidente cerebrovascular al favorecer perfiles saludables de lípidos en la sangre. Las semillas de calabaza contienen proteínas de buena calidad. 100 g de semillas proporcionan 30 g o el 54 % de la cantidad

diaria recomendada de proteínas. Además, las semillas son una excelente fuente de aminoácidos triptófano y glutamato. El triptófano se convierte en serotonina y niacina. La serotonina es un neuroquímico beneficioso a menudo etiquetado como la pastilla para dormir de la naturaleza. Además, el triptófano es el precursor de la vitamina del complejo B, la niacina (60 mg de triptófano = 1 mg de niacina).

## Embalaje



¿Quiere saber más sobre este producto o tiene alguna pregunta?

[Ver página del producto: Núcleo de semilla de calabaza orgánica](#)