



# FICHA TÉCNICA

GERMINADO DE ALFALFA



# GERMINADO DE ALFALFA

*Medicago sativa L.*



## GERMINACIÓN



3 días

## DURACIÓN DE VIDA



30 días

## REFRIGERACIÓN



2°C a 6°C

## PORCIÓN RECOMENDADA



50 gr de germinado al día

## DISPONIBILIDAD



Todo el año



## CARACTERÍSTICAS NUTRICIONALES

**VITAMINAS:** A, C, D, E, B1, B2, B3, B5, B6, B9, B12.

**MINERALES:** Potasio, calcio, hierro, fósforo, magnesio, manganeso, cobre, zinc y selenio.

**ENZIMAS:** Lipasa, amilasa, pectinas y emulsiona.

**FLAVONOIDES:** Isoflavonas, fitoesteroles y fosfolípidos.

## BENEFICIOS

- Aporta energía y se caracteriza por tener un alto contenido de **B-carotenos**, que se transforman en **vitamina A** cuando el cuerpo lo requiere. Es esencial para el crecimiento y desarrollo de los huesos así como también para la formación de la púrpura visual en la retina, la cual permite ver en la oscuridad.
- Contiene vitaminas de **complejo B** que participan en la formación de glóbulos rojos y en la transformación de los alimentos en energía para el cuerpo.
- **Vitamina E** como antioxidante natural.
- **Vitamina K** que participa en la coagulación sanguínea para evitar hemorragias.
- **Vitamina C** que participa en la producción de colágeno, una proteína necesaria para la cicatrización. Contribuye al buen funcionamiento del sistema inmunitario, para proteger al cuerpo contra las enfermedades.
- Los minerales que contiene están en las proporciones como **hierro, fósforo, zinc, magnesio** ayudan fortalecer los huesos, el sistema nervioso, para la tonicidad muscular, regulación del ritmo cardíaco.
- **Calcio** que es el mineral más abundante del cuerpo humano y ayuda a que la sangre circule a través de los vasos sanguíneos por todo el cuerpo.
- También optimiza la contracción y relajación del músculo.

## RECOMENDACIONES DE USO

Su sabor fresco y suave sabor puede combinarse con ensaladas, dips, sándwich, pizzas, sopas, aguas frescas, fruta, yogurt o solo como una colación para las personas que les gusta seguir un plan de alimentación o como acompañamiento en tu platillo.