



Catálogo de Productos

**Frutos secos, semillas, especias, harinas vegetales,
deshidratados y mucho más para una
alimentación saludable**





Origen Nutritivo

**Frutos &
Semillas**
Origen nutritivo

Somos una marca líder en el mercado de alimentación saludable en Colombia, con una trayectoria de **10 años de experiencia** en diferentes canales de venta. Nuestro equipo de trabajo lo constituyen personas competentes, en formación constante y búsqueda por entregar un servicio cálido, cercano y lleno de amor, responsable con la vida y con el otro.

En Frutos & Semillas nuestra misión es ser expertos en el mercado de alimentación saludable para **acompañar y orientar a nuestros clientes en sus hábitos de bienestar holístico.**



Frutos secos

ALMENDRAS

Son portadoras de altos niveles de ácidos grasos insaturados, que suponen el **93% del total de grasas que traen**. Al ser un alimento de origen vegetal no contiene colesterol.

Es ideal para estimular los movimientos intestinales y para conferir sensación de **saciedad**.



ALMENDRA LAMINADA CON Y SIN CÁSCARA

Son ricas en todos los principios nutritivos. Proteínas de fácil asimilación y completas en cuanto a aminoácidos esenciales.

Son ideales para repostería y preparación de productos de panadería.



MARAÑÓN CRUDO Y TOSTADO

Vigoriza el cerebro, contiene las hemofilias y es astringente. El marañón es la fruta de la memoria, **cura el cáncer y es inmunológica** por contener gran cantidad de Vitamina C. Se utiliza en jarabe para combatir la tos.

La semilla se utiliza para **fortalecer la memoria**. Se usa para tratar el colesterol, las afecciones pulmonares, la tosferina, **la diabetes**.



MANÍ

El maní es altamente rico en antioxidantes necesarios para **proteger al organismo** de padecimientos asociados a las enfermedades coronarias o al cáncer. En cuanto a la presencia de antioxidantes el maní es tan beneficioso como la fresa, e incluso más que la zanahoria o la manzana.





PISTACHOS

Es uno de los frutos secos con más fibra y energía. Tiene un gran contenido en minerales, vitaminas, ácidos grasos y proteínas.

Ayudan a prevenir el cáncer y la diabetes, a perder peso, a bajar el colesterol, a combatir el estrés y a mejorar el estado cardiovascular. Mejoran y regulan el tránsito intestinal, **Fortalecen los huesos y músculos.**



NUECES DEL BRASIL

Este fruto seco tiene mayor concentración de minerales, destacando el calcio, hierro, zinc, magnesio y sobre todo el selenio.

En su justa medida de consumo, este fruto seco es un inmejorable antioxidante ya que ayuda al organismo a prevenir el daño celular, **fortaleciendo el sistema inmunológico**, regula la función tiroidea y reduce el riesgo de cáncer de próstata y otros tipos de cáncer.



NUEZ PECÁN

Las nueces de pecán se encuentran a la cabeza de los frutos secos en cuanto a su **poder antioxidante**. Como fuente de tiamina y de vitamina E en forma de gama tocoferol, magnesio; proteína y fibra, son también ricas en ácido oleico y fitoquímicos.

Gracias a su composición de grasa: cerca del 60% monoinsaturada, y 30% poliinsaturada, reduce el contenido de grasa saturada al mínimo.



MACADAMIA

Las nueces de Macadamia (o nueces australianas) aportan beneficios y propiedades cardiosaludables, interesantes para cuidar el sistema cardiovascular, al ser ricas en **ácidos grasos omega-3**.

Las nueces en sus diferentes variedades, se destacan por ser un fruto seco cardiosaludable, lo que se traduce en que son alimentos beneficiosos a la hora de cuidar el sistema cardiovascular, aportando a su vez virtudes interesantes a la hora el corazón.





PIÑONES

Los piñones son muy calóricos, energéticos, poseen una buena cantidad de proteínas, además, contienen ácidos grasos esenciales como omega 3 y 6. A su vez, cuentan con minerales tales como hierro, **magnesio y potasio**.

Por otra parte, consumir piñones para el colesterol puede resultar muy bueno, dado su contenido de ácidos grasos de calidad (mono y poliinsaturados), son indicados para ayudar a reducir los niveles de colesterol malo y subir los del bueno.



AVELLANA

Las avellanas poseen un elevado nivel energético, alto contenido en grasas mono y poliinsaturadas, grasas saludables con efectos preventivos de enfermedades cardiovasculares; la riqueza de su composición nutricional se complementa con fibra vegetal, vitaminas, sales minerales y oligoelementos.

También proporcionan muchos minerales como el cobre, el manganeso, el calcio, el potasio y el fósforo. Contienen fibra vegetal, insoluble, que beneficia el tránsito intestinal y evita el estreñimiento.

NUEZ DE NOGAL

La nuez, fruto del nogal, posee una rica composición en nutrientes, que le confieren excelentes propiedades para la salud. El consumo de este fruto seco aporta innumerables beneficios al organismo, a través de su alto contenido en pro-

teínas, vitaminas del grupo B, aminoácidos esenciales como la lecitina y aceites en la forma de ácidos grasos omega 3. Por todas estas razones, incorporar nueces a tu dieta diaria, puede ser muy beneficioso para tu salud.

MIXTURA DE ARÁNDANOS

Una excelente mixtura de arándanos maní y almendras, ideal para la salud.

MIXTURA NUEZ Y ALMENDRA

Mixtura de almendras y nueces una ideal combinación de antioxidantes.

MIX DE CALABAZA Y MIX DE FRUTOS SECOS

Las mixturas son fuentes de antioxidantes y proteína, ideales para mejorar la salud.

SEMANARIO DE FRUTOS SECOS

Originalmente nutritivo: contiene **7 paquetes de 30gr [c/u]**. Ideal para consumir entre comidas por su rica mezcla de frutos secos: almendras, nueces, pistacho, marañón, maní y pasas.



Semillas

SEMILLA DE CHIA

Es una de las especies vegetales con mayor concentración de omega 3. Las semillas de chía se utilizan molidas como alimento. Son una excelente **fuentes de fibra y antioxidantes**, calcio y proteínas.

Reduce los antojos, **sirve para adelgazar**, ayuda a controlar los triglicéridos y a reducir molestias propias de las enfermedades del sistema digestivo. Cuando las semillas de chía se combinan

con líquido (como agua, leche, zumo o yogur), forman un gel debido a la fibra soluble que contiene, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo y también a retrasar el aumento de azúcar en la sangre.

SEMILLA DE AMAPOLA

Las semillas de amapola contienen manganeso y calcio, pero también contienen fósforo, cobre, zinc, hierro, potasio o selenio.

Promueven la relajación si se consumen antes de ir a dormir, son ricas en fibra y fáciles de ingerir. Son de un tamaño muy reducido, color negro y fuente de proteínas vegetales y grasas sobre todo insaturadas, por lo tanto, de buena calidad nutricional.



GIRASOL DESCORTEZADO

Las semillas de girasol contienen ácidos grasos de buena calidad, razón por la cual son excelentes para prevenir problemas relacionados con la circulación y el aparato cardiovascular.

Además poseen un alto contenido en vitamina E que es antioxidante, buena para la piel, la fertilidad y la circulación. Cuentan con altos niveles de fósforo y magnesio, geniales para el buen **funcionamiento cerebral, para la memoria y el sistema nervioso**. Por otra parte, tienen un alto contenido de calcio, razón por la cual son recomendables para embarazadas, niños y personas con osteoporosis, entre otros.

SEMILLA DE FENOGRECO

Contiene ingentes cantidades de minerales esenciales para la salud y el organismo como el hierro, el magnesio, el calcio, el cobre, el zinc, el selenio y el potasio.

Se emplea como harina para hacer pan o se puede consumir su germen en ensaldas. Ayuda a promover la producción de leche materna y reduce el riesgo de enfermedades cardíacas.





AJONJOLÍ CRUDO Y TOSTADO

Contiene grasas saturadas esenciales, beneficiosas para la salud, ácido linoleico - omega 6 - y algo de omega 3. Estos ácidos grasos posibilitan que la sangre sea más fina al **reducir los niveles de colesterol malo**, evitando el riesgo de coágulos sanguíneos y así también de enfermedades cardiovasculares.

También previene enfermedades inflamatorias como la artritis reumatoide, y mantienen las arterias flexibles previniendo la arterioesclerosis.



ALPISTE

El alpiste posee proteínas, pero con aminoácidos estables, que significa que pueden recorrer el organismo sin descomponerse y el cuerpo puede aprovecharlas mejor. Algunas de las propiedades del alpiste son sus ácidos grasos **omega 3 y omega 9**.

El alpiste posee vitaminas B, E, minerales como calcio, magnesio, manganeso y zinc. El alpiste tiene enzimas que proporcionan un gran beneficio para la inflamación del riñón, el hígado y el páncreas.



SEMILLA DE CALABAZA

Las semillas de calabaza contienen un gran poder nutritivo, especialmente cuando analizamos su elevado nivel proteico, de hierro, ácidos grasos, omega 3, vitamina B y E, magnesio, manganeso y fósforo.

El omega 3 y las grasas monosaturadas que contienen estas semillas, son beneficiosas para el corazón y mantener el buen funcionamiento de la próstata.



AMARANTO EN GRANO

Las semillas de amaranto son ricas en proteínas y son una de las pocas plantas de alimentos que proporcionan **proteína completa**. Una taza de amaranto cocido contiene de 5 gramos de fibra y es una buena fuente de calcio, hierro, zinc, y vitamina B6.

Otra de las ventajas de las semillas de amaranto es que son **libres de gluten** por lo tanto, las personas con enfermedad celíaca (aquellas con intolerancia a los alimentos que contienen gluten), pueden comer semillas de amaranto o usar harina de amaranto en las recetas.



QUINUA EN GRANO

Alimento que contiene todos los aminoácidos básicos y sobre todo los aminoácidos esenciales o imprescindibles tales como la lisina, fundamental para el desarrollo humano. Dispone de ácidos grasos esenciales, no forma grasas en el organismo, es de fácil digestibilidad.

Posee gran contenido de minerales (fósforo, magnesio, potasio y calcio) y carbohidratos: fibra dietaria y almidón resistente que ayuda al tránsito intestinal.

Tiene un índice glucémico muy bajo (35), por lo que puede combinarse con otros alimentos de mayor índice para equilibrarlos. No contiene colesterol, no contiene gluten, no contiene ácido úrico, ausencia de toxinas propias de los alimentos de origen animal.

LINAZA

La linaza es mundialmente conocida por sus propiedades **anti cancerígenas** así como la prevención en el cáncer de colon y cáncer de mama, esto debido al gran aporte de un ácido graso llamado omega 3 (ácido alfa linoleico).

La semilla de linaza si se consume regularmente permite evidenciar cambios en el cuerpo propios de sus cualidades de desintoxicación y antiinflamatorias. Además contribuye al buen funcionamiento del sistema nervioso.



SEMILLAS DE CÁÑAMO

Presentan un mayor contenido de ácidos grasos esenciales que cualquier otra planta. El aceite de cañamón está entre los que presentan una menor cantidad de grasas saturadas, con un total del 8% del volumen total del aceite.

El aceite exprimido de cañamón contiene un 55% de ácido linoleico (AL) y un 25% de ácido alfa-linoleico (ALN). Solo la fibra de lino contiene más ácido linoleico, con un 58%, pero el aceite de cañamón es el que presenta una mayor cantidad de ácidos grasos esenciales (AGE), con un total del 80% del volumen del aceite.



SEMILLA DE ALFALFA

La alfalfa posee fitoestrógenos dentro de su composición, estas sustancias pueden ayudar a **disminuir los dolores y las molestias** ocasionadas por la menstruación. Debido a lo anterior, podría ser útil para las mujeres que habitualmente sufren de hinchazón y dolores en la menstruación, comer brotes de alfalfa unos días antes del período.

Los brotes de alfalfa tienen propiedades diuréticas, por lo que su consumo de forma frecuente podría ser beneficioso para disminuir la posibilidad de padecer cálculos renales.



MORINGA

Su consumo incorpora minerales y vitaminas que traen buenos efectos.

Es un excelente antioxidante, sirviendo para prevenir y combatir el cáncer, posee **gran cantidad de Zinc**, elemento clave en la producción adecuada de insulina.

Por sus propiedades antiinflamatorias ayuda a mejorar de la artritis, fortalecer el sistema inmunológico, controlar el peso y colesterol.



Deshidratados

ARÁNDANOS

Es un fruto pequeño de color rojo, parecido a la cereza y a la uva. Pero a diferencia de su tamaño, sus beneficios a la salud son grandes.

Es Antioxidante, antiadherente. Previene la placa dental, principal causa de gingivitis y caries. También ayuda a evitar las úlceras estomacales. El arándano ayuda a prevenir las infecciones urinarias.



CIRUELAS

Son muy útiles para el **sistema** digestivo, ya que aportan fibra y sorbitol, por lo cual es usada para tratar problemas de estreñimiento. También contienen vitaminas y minerales que nos sirven para fortalecer el organismo. Además no poseen grasas saturadas y son bajas en caloría.

Consumir diariamente una o más ciruelas ayuda a mejorar el sistema inmunológico ante inflamaciones, **agentes** patógenos y radicales libres.



UVA PASA

Dentro de las propias calorías de los frutos secos, las uvas pasas vienen a ser algunos de los frutos secos que menor número de calorías poseen, a pesar de que cuentan con una mayor proporción de hidratos de carbono.

Las uvas pasas destacan desde un primer momento por su alto contenido en fibra, necesaria para mantener y disfrutar de un buen tránsito intestinal, igualmente nos ayuda a depurar el organismo y a **eliminar toxinas que nuestro cuerpo no necesita**. También son una buena fuente de antioxidantes y protegen las células y ayudan a prolongar su juventud por un mayor tiempo.

MIX FRUTAS

Las frutas deshidratadas o secas son frutas a las que se les ha extraído la mayor parte de su contenido en agua a través de determinadas técnicas

de secado o deshidratación. Al no contener agua, las frutas deshidratadas reducen en gran medida su tamaño y se convierten en un aperitivo hipercalórico **rico en nutrientes**.

Las frutas deshidratadas son especialmente ricas en fibra y potasio y gracias a su elevado contenido de antioxidantes y otros compuestos vegetales ofrecen diversos beneficios saludables, también tienden a contener cantidades significativas de ácido fólico (**vitamina B9**), el cual participa en la creación de células nuevas y es fundamental durante el embarazo, ya que puede prevenir defectos congénitos en el bebé.



BAYAS DE GOJI

El goji es un complemento ideal para quienes deseen **mantenerse joven**, mejorar la vista, regular tanto el sueño como el apetito, cuidar los riñones y el hígado y para sentirse mejor en general y tener energía.

Tiene un contenido de caroteno superior a la zanahoria lo que le proporciona buenas propiedades antioxidantes. Contiene también ácidos grasos esenciales como el ácido linoleico que promueve la **pérdida de grasa**.



BAYAS DE ENEBRO

Las bayas de enebro tienen importantes beneficios para el sistema digestivo, se trata de un tratamiento tradicional para personas que tienen afecciones de este tipo. Este alimento alivia malestares menores de estómago, flatulencias y cólicos intestinales, porque sus compuestos amargos estimulan el flujo de la bilis y la digestión.

Se emplean para aliviar los dolores reumáticos. Es también diuréticas y, por ello, se recomienda su empleo en los casos de cistitis. Otra virtud en este aspecto es que aumenta la eliminación de sustancias tóxicas y de ácido úrico a través de la orina.





COCO RALLADO Y LAMINADO

El coco deshidratado ofrece **grandes cantidades de potasio**, lo que lo hace un alimento ideal para personas que sufren de **hipertensión**.

Es una fuente de fibra natural, por lo que ayuda a regular el tránsito intestinal y la digestión. De esta forma, el coco en esta presentación favorece el control del peso y evita la obesidad al incluirlo en una dieta balanceada.



DATILES DESHIDRATADOS

El dátil es una fuente de **vitamina E**, que ayuda a proteger las membranas celulares de la oxidación y a la formación de los glóbulos rojos. Alto contenido en fibra dietética.

Para lograr combatir el estreñimiento es recomendable remojar los dátiles en agua durante la noche. Se caracterizan por su sabor dulce, pudiendo ser consumidos de manera fresca o seca y gracias a su poder saciante, son ideales para incluir con moderación en las dietas saludables.



ALBARICOQUES

Los albaricoques secos son ricos en fibra, potasio, cobre, vitamina A y vitamina E (a-tocoferol), y una fuente de hierro y niacina. De todos los frutos deshidratados, los albaricoques secos contienen **la mayor cantidad de vitamina A**.

Los albaricoques secos contienen la mayor cantidad de pigmento, que forma parte de los carotenoides provitamina A.





Espicias

CAJÚN

Contiene ingredientes como; albahaca, semilla de apio, perejil, hojas de tomillo, pimienta negra, ajo, comino, mostaza y el orégano.

Esta rica mezcla se utiliza para darle sabor y picante a las comidas, acompañar carnes, pescados y verduras.



MIXTURA DE PIMIENTAS EN GRANO

Esta mezcla de granos contienen vitamina A, vitamina C, vitamina K, folato y colina, además de minerales como el potasio, fósforo, magnesio y calcio.

Es ideal para mejorar la digestión, combate gases intestinales, previene úlceras gástricas, favorece la pérdida de peso, ayuda a combatir la gripa, aliada contra el cáncer gracias a que obstaculiza el crecimiento de células madres, es una especia que sirve como antioxidante, mejora la absorción de nutrientes, ayuda para realizar tratamientos de vitiligo debido a que tienen un efecto positivo en la producción de melanina, gracias a uno de sus principales compuestos: **la piperina.**

ZAATAR

Es una mezcla de especias, cuya preparación incluye orégano, tomillo y mejorana, así como sésamo, hinojo, comino, zumaque e hisopo. Se puede conservar en sal, en aceite o dejar que se seque al sol. Se cree que el consumo de zaatar permite obtener una **mayor concentración mental**, reforzando simultáneamente el organismo.

Las especias contenidas en el zaatar son una panacea para la salud de grandes y pequeños. El tomillo, por ejemplo, tiene significativas propiedades antisépticas, digestivas y tónicas; el sésamo es una valiosa fuente de hierro, calcio, magnesio, potasio, fósforo y vitaminas.





CHILE ANCHO Ó MULATO

Esta variedad de chile cuando está fresco recibe el nombre de Chile poblano. Ayuda a subir las defensas por lo que es bueno para prevenir gripas e infecciones en las vías respiratorias.

Ayuda a **agilizar el proceso de cicatrización**, es antioxidante, acelera el metabolismo, es bueno para el corazón, ya que disminuye la posibilidad de un ataque cardíaco, tiene propiedades que ayudan a bajar la presión arterial, estimula el sistema circulatorio, es bueno comer chile poblano porque **baja el colesterol**, ayuda a mejorar la digestión y es bueno para abrir el apetito.

CHILE ÁRBOL

Es un poderoso antioxidante por lo que se le atribuyen propiedades anticancerígenas y previene la posible formación de coágulos en la sangre. Asimismo, al ingerir chiles el cerebro

libera endorfinas (analgésicos naturales) las cuales provocan una sensación de bienestar.

La “**capsicina**” aplicada en cremas se usa para aliviar dolores de artritis y dolores crónicos ya que produce en el organismo la liberación de un antiinflamatorio natural.

CHILE GUAJILLO

Tiene un alto contenido de vitamina C, el chile previene enfermedades respiratorias y ayuda a la cicatrización. Esto sin olvidar que favorece un mejor aprovechamiento del hierro y mantiene la piel en buen estado.

Contiene capsicina que está presente en numerosas medicinas contra la artritis y el reumatismo, además de tener efectos positivos para disminuir el dolor de cabeza y la migraña.

CHILE MORITA

Este producto es rico en contenido de vitamina C y A, que ahora la gente busca en cápsulas o tónicos, lo mismo que en fórmulas que son presentadas como complementos alimenticios.

Ayuda a bajar los niveles de colesterol y que es un excelente anticoagulante. El chile morita en particular tiene propiedades antiinflamatorias y analgésicas.

CHIPOTLE:

Contiene capsicina, sustancia con propiedades analgésicas. El chile chipotle es una fuente nutricional invaluable. Además de ser rico en vitaminas **A, B1, B2 y B3**, tiene rasgos antioxidantes y contribuye a la reducción de los niveles de colesterol en la sangre.

Ciertos productos químicos que están presentes en el chipotle han demostrado reducir

significativamente el riesgo de cáncer, especialmente de próstata, de pulmón y cáncer de páncreas. La capsicina, el químico orgánico que contienen los jalapeños y pimientos chipotle su especie o de calor, se ha relacionado con la activación suicida celular (apoptosis) en células cancerosas.





ANÍS ESTRELLADO

El anís estrellado es una buena fuente de dos antioxidantes: el **aceite esencial linalol y la vitamina C** que ayuda a proteger al cuerpo contra el daño celular causado por radicales libres y toxinas en el ambiente.

El anís estrellado sirve contra la influenza gracias a su alto contenido en ácido shikímico. Además, tomar una taza de té de anís estrellado tres veces al día podría ayudar a aliviar la tos y calmar el dolor de garganta.



CARDAMOMO

Es una excelente fuente de minerales, este aceite puede promover la salud de diversas maneras. Su contenido de **hierro y cobre** es crucial para el metabolismo energético celular y la generación de células rojas de la sangre.

El potasio en el aceite es útil para mantener nuestra salud cardiovascular. El manganeso aumenta las propiedades antioxidantes del objeto para trabajar como un cofactor para la enzima antioxidante llamada "su peróxido dismutasa".



Proteínas

COLÁGENO HIDROLIZADO

El consumo de colágeno es ideal para las articulaciones y el sistema músculo-tendinoso. Tomar diariamente **10 gramos** de un colágeno hidrolizado puro, proporciona de forma inmediatamente los aminoácidos propios del colágeno, para que nuestras células puedan regenerarlo más fácilmente. Con ello ayudamos a mantener el buen estado de nuestro propio colágeno y el de los tejidos orgánicos cuya estructura está formada por esta proteína, especialmente los del sistema óseo y muscular.

PROTEINA DE SOYA

Es una alternativa libre de colesterol, grasas saturadas y otros elementos perjudiciales para la salud. Además, **es apta para los intolerantes a la lactosa** y puede ser útil para **sustituir la carne**. Se distingue por ser la principal fuente de aminoácidos vegetales, siendo ideal para reemplazar los alimentos proteicos de origen natural.

Su consumo es eficaz para el mantenimiento y restauración de los músculos tras el entrenamiento físico, lo cual favorece la formación de masa muscular. Además, es de alto valor energético y apoya funciones importantes como la síntesis de hormonas y absorción de nutrientes.



Harinas

HARINA DE ALMENDRA

La harina de almendras puede ser una buena alternativa para las personas que por diversas razones no quieren o no pueden consumir harina de trigo. Viene en presentación con cáscara o sin cáscara, lo que posibilita tener opciones para diferentes preparaciones de alimentos saludables. **Contiene todas las propiedades de la almendra.**

HARINA DE ALPISTE

Ayuda a quemar grasas, disminuye colesterol, aporta tono muscular. Muy buen alimento para dietas de control de peso o para bajar colesterol. Un gran remedio para afecciones de riñones y vejiga (cistitis), eficaz contra las infecciones urinarias, ya que mata las bacterias en las vías urinarias.

HARINA DE ARROZ

Es un cereal rico en carbohidratos, de gran sabor, que no contiene gluten y que proporciona vitaminas del complejo B que ayudan al desarrollo y dinamismo del cuerpo. Por ser un cereal de alta digestibilidad, es muy efectivo en **controlar el colesterol, la hipertensión y prevenir trastornos digestivos** tan comunes como las molestias del llamado "colon irritable". Sus proteínas proveen los aminoácidos necesarios para la creación y el mantenimiento de los tejidos, la formación de enzimas y la formación de algunas hormonas y anticuerpos, además son excelente fuente de energía.

HARINA DE CENTENO

La harina de centeno se utiliza mucho para elaborar panes, también es usada en la elaboración de platos como albóndigas, para hacer caldos o en más platos en la gastronomía.

Entre las propiedades de la harina de centeno que más se pueden apreciar en el uso que se la da, está la de proporcionar al pan un sabor, una textura y aromas muy característicos que a algunas personas se les puede hacer extraño por la costumbre de comer pan elaborado con harina de trigo o harina refinada.



HARINA DE ARROZ INTEGRAL

La harina de arroz integral es una harina de gran calidad, no contiene gluten y contiene los doce aminoácidos esenciales, vitaminas **A, B1, B2, B6 y E** y sales minerales.

El arroz es el cereal más equilibrado en nutrientes. Resulta muy energético por su alto porcentaje de glucosa y es aconsejable para los que tienen problemas de pulmón, intestinos e hígado. La harina de arroz es muy apropiada para papillas de bebés, pues es un alimento muy completo y de fácil asimilación.

HARINA DE MACA

La maca es utilizada por los hombres para aumentar las erecciones. Por eso su nombre de Viagra (TM) natural. En las mujeres ayuda a **reducir los síntomas de la menopausia**. Es energizante y aumenta la fertilidad en ambos sexos.



HARINA DE COCO

La maca es utilizada para las dolencias de artritis y reumatismo. Es ideal para tratamientos de prevención de la osteoporosis. Combate la tensión y la depresión. Aumenta la inmunidad propia del cuerpo. Lo utilizan algunos doctores en pacientes con VIH. Se dice que evita la caída del cabello.

Ayuda a reducir el colesterol.

Da más energía y vitalidad en el páncreas y la tiroides. Por esta razón se la recomiendan a los diabéticos.

HARINA DE GLUTEN

Es una harina que se elabora con la proteína presente en el trigo. El gluten ayuda a proporcionar el cuerpo del pan y otros productos horneados. En las recetas para elaborar pan, se puede incorporar gluten a las harinas que tienen un contenido bajo de gluten, para brindar elasticidad a la masa y una mejor textura en el producto final.

La harina de coco es una harina sin gluten, además de una sana alternativa al trigo y a las harinas de otros cereales. Contiene ácido láurico, que promueve la buena salud del sistema **inmunológico, la tiroides y la piel.**

Además es alta en fibra y proteína y baja en carbohidratos. Su sabor es muy sutil, así que podrás usarla fácilmente tanto en recetas dulces como saladas. Es ideal para repostería y panadería.



HARINA DE TRIGO INTEGRAL

Harina molida de trigo que contiene la piel y la vaina (es considerada como no refinada). Posee una cantidad de fibra 3 veces superior a la harina blanca: la harina integral contiene 9 gramos de fibra/100 gramos de harina frente a la harina blanca que solo contiene 3.5g de fibra/100g.

Alto contenido en vitaminas y minerales: Vitaminas del complejo B, esenciales para el metabolismo de hidratos de carbono y grasas; vitamina E, un activo antioxidante; Hierro, Potasio, Magnesio y Zinc. Contiene una mayor cantidad de ácidos grasos esenciales.



GELATINA SIN SABOR

La gelatina es una de las más ricas fuentes industrializadas de aminoácidos que ayudan en la síntesis y la renovación del colágeno, responsable de la estructura corporal. Si consumimos colágeno diariamente, la piel adquiere más **firmeza**, consigue mantenerse **hidratada** y corre menos riesgo de quedar marcada por las arrugas. Consumir gelatina regularmente ayuda a:

- Fortalecimiento de las uñas
- Recuperación de uñas frágiles y quebradizas
- Fortalecimiento y crecimiento de los cabellos finos y quebradizos.
- Belleza de la piel, pues queda más firme.
- Hidratación de la piel, contribuyendo a la reducción de arrugas.
- Integridad estructural y funcionalidad de los huesos, los cartílagos y las articulaciones.
- Prevención y tratamiento de dolores e inflamaciones articulares.



ALGARROBA

La algarroba es un alimento energizante que posee múltiples beneficios para tratar problemas respiratorios, dolor de garganta y afecciones digestivas como diarrea, indigestión, dolores estomacales e intestinales.

Cuenta con múltiples beneficios para el organismo ya que es muy rica en mucilagos, el mucilago es una clase de fibra soluble que actúan contra las **inflamaciones de las mucosas**.



Cereales

AVENA EN HOJUELAS ENTERA Y TRITURADA

La avena destaca especialmente por su contenido en fibra. Cuando se incorpora la avena a la dieta habitual, por ejemplo los copos en el desayuno, es fácil sentir que muchas cosas mejoran: sienta bien, **te sacia, se regula el tránsito intestinal**. La avena es un cereal muy completo y equilibrado.



Junto a los carbohidratos y la fibra, aporta más proteína, grasa y minerales que otros cereales. nueces, pistacho, marañón, maní y pasas.





HOJUELA DE CEBADA

Es una buena fuente de energía, especialmente de hidratos de carbono de asimilación lenta y resulta remineralizante por su contenido en **potasio, magnesio, calcio, hierro y fósforo**. Pero su mayor tesoro son sus oligoelementos, entre los que destaca el antioxidante selenio, el cinc, el manganeso y el cobre, que la convierten en alimento ideal en estados carenciales. Además, la cebada es rica en varias vitaminas del grupo B.



GERMÉN DE TRIGO

El germen de trigo es un alimento muy energético que destaca por su alto valor en proteínas, que ayudan a la **recuperación y desarrollo** de los músculos.

Asimismo, contiene **calcio**, necesario para preservar huesos y dientes, e hierro, que combate problemas de anemia. Una de sus mayores propiedades se halla en los ácidos grasos que contiene, que ayudan a reducir el nivel de colesterol en sangre y fortalece el sistema cardiovascular.



AMARANTO EXPANDIDO

Su proteína es superior a la de otros cereales. Su valor nutricional sería **superior al de la leche de vaca**, su importancia radica en la calidad de la misma con un excelente balance de aminoácidos.

Es de alto valor calórico, carbohidratos, fibras y sales minerales, también estos pequeños granos son ricos en lisina el cual es un aminoácido esencial que se encuentra en la leche.



ARROZ SOPLADO

Arroz natural y legítima de soja, contiene vitaminas y minerales, proteínas, fibra dietaria, vitaminas B1, B2, B12, niacina, vitamina E, A, C.





MAIZ SOPLADO

El maíz es fuente de antioxidantes que combaten los radicales libres y el envejecimiento celular. Rico en fibra e hidratos de carbono el maíz es **saciante y ayuda a controlar nuestro apetito**. Rico en ácido fólico y otras vitaminas, el maíz es un aliado de diversas funciones cerebrales.



QUINUA EXPANDIDA

La quinua es uno de los vegetales más completos que se pueden ingerir, pues cuenta con nueve aminoácidos esenciales, además de ofrecer proteínas, fibra, carbohidratos y grasas saludables a nuestro cuerpo. Todo esto lo convierte en un alimento excelente para nuestro cuerpo. Tiene un excelente aporte de fibra. Esto hace que la quinua sea usada habitualmente para adelgazar. Debido a su contenido de ácidos grasos beneficiosos, como el **omega 3** y el **omega 6**.



Aromáticas y Tés

TÉ VERDE

Es un suplemento dietario, no es un medicamento y no suple una alimentación equilibrada.

- Con L-Carnitina y Vitamina C, Es muy efectivo para perder peso y aumentar las energías.
- Es uno de los más poderosos antioxidantes.
- Perfecto para luchar contra el envejecimiento y colaborar con la circulación
- El té verde sería anti cancerígeno.

- Bueno para la próstata y bueno para la prevención de varios tipos de cáncer.
- Muy efectivo para perder peso.
- Reduce la acumulación de grasa en el hígado y es un buen agente de termogénesis.
- Tiene capacidades estimulantes, posee cafeína y ayuda a la concentración y el trabajo mental.





TÉ NEGRO

Este tipo de té es un antioxidante que además de retardar el envejecimiento y hacer más fuertes las defensas de nuestro organismo, previene enfermedades **cardiovasculares** como los infartos.

Es uno de los tés con más dosis de cafeína, lo que ayuda a los despertares activos tanto de cuerpo como de mente y a combatir la somnolencia en las primeras horas del día, es un buen aliado para combatir problemas estomacales, así como diarreas o gastritis.

El té negro es bajo en sodio, grasas y calorías, además de producir una sensación de saciedad en el estómago. Además, como infusión que es, elimina los líquidos retenidos al ser diurética, es también un buen aliado para regular el azúcar en personas con **diabetes del tipo 2**, e incluso puede ayudar a prevenir las caries dentales si realizas enjuagues diarios con este tipo de té.



TÉ CHAI

Se elabora con una mezcla de té negro más algunas especias, de las denominadas calientes. Su uso desde siempre ha estado relacionado con sus propiedades beneficiosas para la salud, siendo de uso corriente en la medicina Ayurveda.

La mezcla que se utiliza para hacer el té Chai se llama **Masala Chai**: té negro, clavo de olor, semillas de cardamomo, anís estrellado, canela en rama, jengibre fresco y pimienta. Como vemos es una mezcla poderosa donde los sabores potentes abundan. Lo importante es que se amalgamen y no que un sabor predomine sobre el resto.

TÉ MATCHA

El té verde Matcha es muy **rico en flavonoides**, lo que significa que se convierte en una bebida antioxidante con una grandísima capacidad para neutralizar la acción negativa de los radicales libres, ayudando positivamente a la hora de reducir los efectos que ejercen en nuestro organismo.



También aporta **vitamina C**, un nutriente esencial fundamental a la hora de prevenir el cáncer, fortalecer nuestras defensas y ayudar en el proceso de depuración natural de nuestro organismo, por ejemplo, previniendo la **retención de líquidos** o **eliminando toxinas**.

FLORES COMESTIBLES

Las flores son ricas en flavonoides (carotenoides y antociamininas), sustancias responsables de darle color.

Tienen actividad antioxidante, efectos antiinflamatorios, acción antibacteriana y también antiviral. Las flores son bajas en calorías, aportan provitamina A necesaria para mantener la salud ocular, vitamina C que fortalece el sistema de defensa del cuerpo, vitaminas del complejo B que ayudan a transformar lo que comemos en energía y nutrimentos inorgánicos como el **calcio, fósforo, hierro y potasio**.



FLOR DE MANZANILLA

Las principales propiedades de esta hierba son antiinflamatorias, antialérgicas, antibacterianas y sedantes. Además, posee buenas ventajas digestivas, por lo que se recomienda beber una taza de té de manzanilla después de comer para aliviar dolores, calmar la pesadez y hasta en casos de úlceras o gastritis.

Es muy buena para tratar **afecciones respiratorias** como ser el asma, el resfrío, la fiebre alta y la bronquitis.

FLOR DE CALÉNDULA

Antiséptica, antiinflamatoria y cicatrizante. La caléndula es recomendada para tratar el **acné y la dermatitis**, es calmante, emoliente y suavizante por los fitoesteroles, saponinas y el betacaroteno que contiene, además de que el ácido salicílico, los terpenoides, cariofileno y quercetina de su composición química le dan un efecto analgésico.



FLOR DE LAVANDA

La lavanda es una planta multifacética, debido a que la flor y el aceite que se sustraen de ella favorecen en muchos aspectos al cuerpo y a la mente, es decir, alivia un fuerte dolor de cabeza, previene el insomnio y es un buen condimento para las comidas.

Reduce las bacterias del intestino, por lo que es un gran desintoxicante, la flor de lavanda te produce sueño, debido a que disminuye tu frecuencia cardiaca y la **presión arterial**.



SPIRULINA EN POLVO

Es un superalimento que ofrece proteínas **más digeribles que las de la carne de vacuno** y contiene una sorprendente variedad de elementos nutritivos: vitaminas, minerales, ácidos grasos esenciales, proteínas, ácidos nucleicos (**ADN y ARN**), **clorofila, y una amplia gama de fitoquímicos**.

La espirulina es especialmente eficaz en casos de anemia, desmineralización y agotamiento. Ayuda a recuperar la forma física, la energía y la vitalidad y a desintoxicar el organismo.

Productos de Cacao

El cacao cuenta con un alto índice de grasas saturadas, hidratos de carbono y proteínas, pero también contiene magnesio, fósforo, potasio, teobromina, cafeína, antioxidantes y agua, entre otros. El cacao además destaca por tener un elevado aporte de energía, por lo que suele indicarse

para aquellas personas que realicen **actividades deportivas o ejercicio físico de manera intensa**. El principal uso que tiene el cacao es para hacer chocolate, para lo que se usa tanto el polvo como la grasa que se obtiene de la trituración de su fruto una vez fermentado.





Granos

LENTEJA PARDINA - ROSADA Y BELUGA

Las lentejas destacan por su alto valor energético al tiempo que son un alimento rico en proteínas. Asimismo, son fuente de hidratos de carbono mientras que el contenido en grasas es casi inexistente, por lo que se trata de un alimento idóneo para quienes realizan una alta actividad física, como los deportistas. Asimismo, gracias al gran aporte de nutrientes, son un producto idóneo en **dietas vegetarianas**.

GARBANZO

Los garbanzos contienen fibra, potasio, vitamina C y vitamina B-6. Todo ello, ayuda a la salud de nuestro corazón, ya que reduce la cantidad de **colesterol en la sangre**, disminuyendo así el riesgo de enfermedades del corazón.

FRIJOL MUNGO

En aquellas personas que llevan una alimentación vegetariana, el frijol mungo, constituye una buena opción de **fuentes de proteína**. La proteína contenida en esta leguminosa es de fácil digestión si se compara con la proteína de otras leguminosas. Es recomendable combinar el frijol mungo con cereales para aumentar la calidad de las proteínas. El frijol mungo provoca menos flatulencias y es bien tolerado en niños. Existen estudios que recomiendan el frijol mungo como suplemento en la preparación del alimento de destete de bebés ya que contiene una gran cantidad de **proteínas y su propiedad hipoalérgica**.

FRIJOL CARAOTA

Son una excelente fuente de carbohidratos complejos que aportan mucha energía. Los carbohidratos complejos tienen la gran ventaja que se absorben más lentamente que los carbohidratos simples, como el azúcar blanca o los dulces. Fortalecen el cabello y mantienen el aspecto saludable de la piel. Fortalecen el sistema cardiovascular, no contienen colesterol y ayudan a bajar el **colesterol dañino LDL y los triglicéridos**.



Nuevo

Aceite de Coco

ACEITE DE COCO EXTRA VIRGEN

Libre de grasas **Trans**, colesterol, prensado en frío. Un producto **auténtico y natural** que te brinda la oportunidad de elegir entre sus múltiples beneficios, en presentaciones de 225ml, 500ml y 1.000ml.

Excelente para cocinar porque no se oxida ni pierde sus propiedades a altas temperaturas. Ideal como sustituto de cualquier aceite ya que su perfil lipídico te ayudará a **acelerar tu metabolismo**.

El contenido de ácidos grasos de cadena media, ayudan a **restablecer el PH de la piel**. Ideal para personas con piel seca, ya que la **hidrata y mejora** su aspecto. Aporta brillo, incrementa la resistencia y **previene la pérdida de proteínas del cabello**.



Nuevo

Cepillos de dientes

CEPILLOS DE BAMBÚ

Cepillos antibacteriales de **bambú natural**, con cerdas medias suaves. Libres de crueldad animal y amigables con el planeta tierra pues no generan deforestación, son **compostables y biodegradables**.



Contacto

SURAMÉRICA - MALL PLAZA 77
311 780 45 94 - 229 98 29

CITY PLAZA LOCAL 230 - LOMA DEL
ESCOBERO, ENVIGADO
302 294 80 22

BLOQUE 24 LOCAL 0138 - MAYORISTA
300 433 61 57 - 604 61 37

RIONEGRO VÍA DON DIEGO - JARDINES
LLANOGRANDE LOCAL 212
300 674 93 62

CDI - BLOQUE 25 LOCAL 9
311 692 91 94 - 604 99 42

PARQUE COMERCIAL FLORIDA - PISO 1
LOCAL 99287
300 496 3022

Frutos &
Semillas
Origen nutritivo

Contamos con registro de marca e invima de nuestros productos, como respaldo a la calidad y compromiso en la búsqueda de la excelencia en el servicio.



contacto@frutosysemillas.com



[frutosysemillas](https://www.facebook.com/frutosysemillas)



[frutosysemillas](https://www.instagram.com/frutosysemillas)



www.frutosysemillas.com



Origen Nutritivo

