

Producto rico en IP<sub>6</sub>-Fitato  
Antioxidante Natural  
15% de Germen de Garrofin

6 galletas cubren el 50% de las necesidades  
diarias de Fitato

## Información nutricional

		POR 100 g	POR RACIÓN MEDIA 38,4 g
Valor Energético	kcal	428	164
	kJ	1789	687
Proteínas	g	13,3	5,1
Hidratos de Carbono	g	59,6	22,9
de los cuales azúcares	g	0,7	0,3
Grasas	g	18,8	7,2
de las cuales saturadas	g	3,0	1,2
Fibra alimentaria	g	7,9	3,0
Sodio	g	0,5	0,2

		POR 100 g	POR RACIÓN MEDIA 38,4 g
Calcio	mg	98	38
Magnesio	mg	66	25
Potasio	mg	170	65
Fósforo total	mg	200	77
Fitato	mg	300	115

\*6 galletas corresponde a una ración (media 38,4 g)



# Galefit

Galletes  
**ROSSELLONS**

Galletes Gelabert, C.B.  
C/ des Molí d'en Negre, 2 PORRERES - Mallorca

Galefit es un producto fabricado  
por Galletes Gelabert, basado en los estudios sobre los beneficios  
del fitato, desarrollados por el Laboratorio de Investigación en  
Litiasis Renal de la Universidad de las Islas Baleares.  
<http://litiasisrenal.uib.es>



# Galefit

Galletes  
**ROSSELLONS**

# *Galefit* *galletas con fitato*

*En Galletes Rossellons,  
elaboramos la típica galleta de  
aceite Mallorquina, siguiendo  
procesos de elaboración lenta, para  
la obtención de un producto rústico  
y de calidad.*

*A estas galletas elaboradas  
con nuestra receta tradicional se  
les ha añadido germen de garrofin  
rico en fitato. Presentando todas  
sus propiedades y sabor característico.*

La dieta de los países industrializados ha experimentado notables cambios desde el inicio de la revolución industrial en el siglo pasado. Así, la mayoría de los alimentos en la actualidad son refinados y en este proceso se pueden perder fitocomponentes que presentan efectos beneficiosos para la salud.

El fitato o IP<sub>6</sub> es un fitocomponente que se encuentra en los cereales integrales, legumbres y frutos secos; concretamente en la zona del germen y en las cubiertas de estas semillas. El fitato es un poderoso antioxidante que tiene importantes propiedades inhibitoras de la cristalización de sales cálcicas.

Recientemente se ha demostrado que el fitato está presente en los tejidos del cuerpo, sangre y orina. Los niveles de fitato en el organismo se encuentran directamente relacionados con el tipo de alimentación seguida, siendo necesaria su presencia en los alimentos de la dieta para mantener los valores adecuados, ya que el organismo no es capaz de sintetizarlo en cantidades apreciables. La disminución del consumo de alimentos ricos en fitato produce la disminución de los niveles de fitato en la sangre y orina.

Debemos considerar que el consumo de las fuentes más importantes de fitato, cereales y legumbres, se ha reducido a la mitad durante las últimas décadas y, por ello, es de esperar que en la actualidad se den auténticas situaciones carenciales de esta sustancia.

La dieta constituye por tanto la base del aporte de cantidades adecuadas de fitato produciéndose carencias cuando no se consumen de manera regular aquellos productos que son ricos en esta sustancia, como cereales integrales, legumbres y frutos secos.

