



activa  salud[®]
Sistema de Nutrición
By Giselle Sarquis

www.activasalud.com.mx
www.saborandlight.com



Semilla de Chía

Actualmente el consumo de chía ha incrementado, por lo que en este artículo hablaremos sobre las propiedades de la semilla de chía.

La Chía (*Salvia hispánica L.*) es una oleaginosa que florece entre julio y agosto y se cultiva, sobre todo, en México, Guatemala y Bolivia; requiere un clima tropical o sub-tropical. La semilla es rica en mucílago, fécula y aceite.

Esta semilla no tiene sabor ni olor, sin embargo tiene un alto valor nutricional, siendo una fuente natural de ácidos grasos Omega-3, antioxidantes, proteínas, vitaminas, minerales y fibra dietética.

La Chía es la mayor fuente vegetal de ácidos grasos Omega-3, lo cuales ayudan al normal crecimiento y funcionalidad de células, nervios y órganos. Por ello participan en la prevención de riesgo cardiovascular, enfermedades del sistema nervioso y disminución de los síntomas de enfermedades inflamatorias. Asimismo ayuda a mejorar la salud del sistema nervioso e inmunológico y mejora la actividad cerebral.

Por otro lado esta semilla es una fuente de proteínas de alto valor biológico esto quiere decir que cuenta con todos los aminoácidos esenciales. La semilla de chía posee de 19 a 23 % de proteínas que es mayor al de otros granos como el trigo (14%), maíz (14%) arroz (8,5%). Además de que esta semilla es libre de gluten.

También contiene vitaminas B1, B2, B3, y nutrimentos inorgánicos tales como fósforo, calcio, potasio, magnesio, hierro, zinc y cobre.

En cuanto a la fibra es la parte estructural de frutas, verduras, semillas y granos y

recomienda un consumo entre 25 a 30 gr. diarios de fibra en adultos. La semilla de Chía aporta 27,6 gr. de fibra por cada 100 gr. de semilla, provocando un efecto saciante, facilitando la digestión y el tránsito intestinal.

Los antioxidantes más importantes que contienen la Chía son el ácido Clorogénico y el ácido caféico los cuales protegen al organismo de los radicales libres. Estudios epidemiológicos indican que el consumo de alto de alimentos y bebidas ricos en antioxidantes, pueden protegernos contra enfermedades cardiovasculares, cáncer de pulmón y cáncer de estómago.

Por otro lado ayuda a controlar los niveles de colesterol, reduce los niveles de triglicéridos, la tensión arterial y favorece el desarrollo muscular y la regeneración de tejidos y favorece el crecimiento y regeneración de los tejidos.

Durante la gestación y lactancia ayuda al desarrollo visual y neurológico del feto. Estimula el crecimiento, refuerza el sistema inmunológico.

Se utiliza el aceite de sus semillas para consumo, en forma de harina la cual se adiciona a productos de panificación, bebidas, en dietas de aves para producción de huevos y carne.

La semilla de Chía es considerada suplemento dietético por la FDA (Food and Drug Administration, USA).

BIBLIOGRAFIA

- Estudio de las Propiedades Funcionales de la Semilla de Chía (Salvia hispánica) y de la Fibra Dietaria Obtenida de la Misma. [en línea]. Disponible en: www.respyn.uanl.mx/especiales/2005/ee-13-2005/.../CNA53.pdf
- Semillas de chía como fuente de ácidos grasos esenciales en la nutrición humana [en línea]. Disponible en: http://www.con-esperanza.com.ar/La_Chia_Salvia_Hispanica.pdf
- La Semilla de CHIA, desde un GRANO « ANCESTRAL » hacia un nuevo INGREDIENTE FUNCIONAL. [en línea]. Disponible en: http://www.revistaalimentos.com.co/innoval/pdf/memorias2011/SandraGillot_SemilladeChia.pdf

Giselle Sarquis

Nutrióloga Clínica

Mónica Murillo

Nutrióloga Clínica

Tessy Trujillo

Nutrióloga Clínica

www.activasalud.com.mx

www.saborandlight.com



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



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



[@ActivaSaludMx](https://twitter.com/ActivaSaludMx)



[@saborandlight](https://twitter.com/saborandlight)

gisellesarquis@hotmail.com

info@saborandlight.com

Hospital Ángeles Puebla. Consultorio 960
Tel: (222) 462 1748 • 303 8395 • 893 3513
Centro de producción (222) 601 2838 • 600 1438