

BENEFICIOS DE LA CHÍA: DESCUBRE LAS PROPIEDADES DE ESTA SÚPER SEMILLA



AUTORES: PERSONAL ADJUNTO A LA COORDINACIÓN DE INVESTIGACIÓN.

Sin duda, la chia es parte de los súper alimentos, que por definición son aquellos que contienen mayores cantidades de nutrientes que muchos alimentos. Forma parte de nuestra dieta desde tiempos ancestrales, si algún alimento ha crecido en popularidad, son las semillas de chía; su sabor sutil y consistencia única la hacen un complemento ideal de muchas comidas.

PROPIEDADES DE LA CHÍA

No es casualidad que poco a poco la semilla de chía haya empezado a formar parte de recetas para desayunos nutritivos; aún al consumirla en pequeñas cantidades, son muchos los beneficios con los que se le asocia.

Es una importantísima fuente de:

“INDEPENDENCIA, PATRIA SOCIALISTA VIVIREMOS Y VENCEREMOS”.
INSTITUTO AUTÓNOMO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN DEL ESTADO MÉRIDA - IAAANEM
Av. Andrés Bello, C.C. Alto Chama, Planta Baja, Local N°116 / telf.: (0274) 2714281 - 2668585 - 2668776
Twitter: @IAANEM_MERIDA



PROTEINAS

Las semillas de chía contienen proteínas con todos los aminoácidos esenciales. Dos cucharadas de chía (30 g) contienen en promedio 5 g de proteínas, lo que representa casi el 10 % del requerimiento diario.

CALCIO

Son una buena fuente de calcio, mineral de suma importancia en la formación y el mantenimiento adecuado de la estructura de nuestros huesos y dientes.

FIBRA DIETÉTICA

La chía es una excelente fuente de fibra dietética, ésta en el organismo absorbe agua, formando una especie de gel, que se expande en el estómago, ayudando a darnos una sensación de saciedad prolongada. Por otra parte favorece el tránsito intestinal.

OMEGA 3

La chía contiene este tipo de ácido graso; el cual es muy beneficioso a nivel cardiovascular.

VITAMINA B

La chía es una buena fuente de vitaminas del Complejo B como la tiamina y niacina, las cuales juegan un papel vital en el crecimiento, desarrollo y funcionamiento de nuestras células.

ANTIOXIDANTES

Esta semilla posee una importante cantidad de sustancias antioxidantes naturales como son los flavonoides, que son pigmentos naturales presentes en los vegetales.

COMPUESTOS BIOACTIVOS

Se definen como componentes de los alimentos que influyen de forma beneficiosa en las actividades celulares y fisiológicas.

CÓMO SE CONSUME LA CHÍA

Uno de los beneficios de la semilla de chía es que gracias a su sabor suave no altera el sabor de los alimentos ya sean dulces o salados. Los usos son muy variados, y múltiples las formas en las que pueden incorporarse a los alimentos: como aderezo, molida, mezclada con agua, o simplemente sola.

- **Agua de chía:** Agregue una cucharada sopera de semillas de chía a media taza con agua fría o tibia, revuelve durante algunos segundos y deja reposar de 30 a 45 minutos antes de consumirla.
- **Aderezo:** Espolvoree una cucharadita de semillas de chía en frutas o ensaladas.
- **Complemento:** Coloque una cucharadita de semillas de chía en la avena u otro cereal, yogur, frutas o ensaladas.
- **Pudin de chía:** Prepara un pudin de avena y frutos rojos con semillas de chía en un recipiente, agrega yogurt bajo en grasa o la leche de su preferencia, guárdelo en el refrigerador para consumir al día siguiente. Agregue un poco de miel y canela para exaltar su delicado sabor.
- **Chía molida:** Además, puedes agregar las semillas de chía molidas a tu licuado.

EL CONSUMO DE ESTA SEMILLA RESULTA ÚTIL

En el embarazo.

Durante el crecimiento.

Si hay afecciones cardiovasculares.

En Diabéticos.

En Celiacos.

Cuando hay cáncer.

En procesos inflamatorios, artritis, dolores en las articulaciones.

Estreñimiento, diverticulitis.

Obesidad.

Falta de memoria.

En personas vegetarianas.