

### GRAN CONTENIDO DE OMEGA 3

De todas las fuentes de ácido grasos omega-3 conocidas, la chía (Salvia hispánica L.) tiene la mayor concentración de ácido graso alfa-linolénico (63.2 %). Además aporta 5,2 g de ácidos grasos omega-3 de tipo ALA en 25 g de semilla. La chía es la mayor fuente natural de Acidos Grasos Omega 3.



Los ácidos grasos Omega-3 y omega-6 están presentes en los tejidos y grasas corporales. El organismo humano durante su evolución de millones de años diseñó un equilibrio perfecto entre ambos ácidos, cada uno jugando un rol importante e irremplazable en la protección de su vida. Con la llegada de la industrialización hubo un cambio drástico en este saludable equilibrio:

° Aumentaron, por un lado los ácidos grasos Omega-6 (proveniente mayoritariamente de aceites vegetales, grasas animales y lácteos).

° Aumentaron, las enfermedades crónicas e inflamatorias en todo el mundo.

Estudios científicos han demostrado la falta de Omega-3 como una importante causa de la disfunción, para restablecer el equilibrio perdido es necesario disminuir la ingesta de Ácidos grasos Omega-6 y aumentar el consumo de Ácidos Grasos Omega-3.

### ANTIOXIDANTES ORAC (CAPACIDAD DE ABSORCIÓN RADICALES OXIGENO) ALTOS:

Los antioxidantes son un grupo de compuestos que bloquean el efecto perjudicial de los denominados radicales libres, estos son moléculas de oxígeno con un solo electrón en lugar de dos que forma una molécula normal de oxígeno, por lo tanto la falta de antioxidantes provoca que estos radicales libres se unan con otras moléculas celulares dañando su tejido y favoreciendo enfermedades neurológicas y cancerígenas. La mayoría de los antioxidantes se encuentra en

alimentos vegetales, lo que explica el porque incluir frutas, legumbres, verduras, hortalizas y cereales integrales en nuestra dieta es tan beneficioso.

Ahora que están tan de moda los antioxidantes y que parecen ser la panacea de todo, que aportan grandes beneficios para la salud, cabe destacar, que las semillas de chía han contado siempre con una gran propiedad antioxidante. Ayuda a eliminar agentes patógenos y virus.

Las semillas de chía pueden permanecer frescas durante años gracias a su riqueza en antioxidantes, cosa que no sucede en otras semillas similares como el lino o el sésamo.

Los antioxidantes más importantes que contienen la chia son el ácido Clorogénico y el ácido Cafeico. Ambos compuestos son antioxidantes primarios y sinérgicos que contribuyen en una mayor proporción a la fuerte actividad antioxidante de la chia.

Estas propiedades antioxidantes son mucho más fuertes que las del ácido ferúlico, además posee antioxidantes comunes como la vitamina C (ácido ascórbico) y vitamina E (alfa-tocoferol).

## PARA BAJAR DE PESO Y ADELGAZAR

Las semillas de chía al entrar en contacto con el agua forma una capa de gel hipocalórica y viscosa, llamada mucílago, que hace que aumente su peso hasta en 7 veces más manteniendo así la saciedad durante horas.

## REGULA LOS NIVELES DE GLUCOSA EN SANGRE

En casos en los que se ingiere alimentos ricos en almidón o en azúcares, los niveles de glucosa pueden aumentar y por ello se requiere regularlos para no sentirse cansado y sin energía, ni sufrir depresiones. Consumiendo las semillas de chía se mejora la sensibilidad a la insulina y el control de glucosa, previniendo la Obesidad y la Diabetes.

## AYUDA A PREVENIR TRASTORNOS INTESTINALES

La fibra es la parte estructural de frutas, verduras, semillas y granos, que el sistema digestivo no es capaz de digerir ni de destruir. Actualmente, profesionales e instituciones de salud, recomiendan un consumo entre 25 a 30 gr. diarios de fibra en adultos. El consumo de comidas rápidas en la actualidad trae como consecuencia la escasa incorporación de fibra para regular el tracto intestinal en la dieta diaria. La chía mediante su formación de mucilago y su riqueza en fibra soluble ayuda a prevenir la formación de divertículos, los cuales pueden ocasionar infecciones y enfermedades en el intestino. El consumo regular de chía puede prevenir

enfermedades como el colon irritable, la fibra de la chía reduce el tiempo del tránsito intestinal y elimina toxinas.

## SENTIRSE CON MÁS ENERGÍA DURANTE TODO EL DÍA GRACIAS A SU PROTEÍNA

Los Mayas utilizaban la palabra Chía como sinónimo de "fuerza", considerándola como un alimento que además sanaba las heridas, ayudaba a curar los ojos y protegía las articulaciones.

Los niveles de energía están íntimamente relacionados con lo que comemos. La chía es una planta que contiene una proteína completa que no necesita combinarse con otros alimentos para obtener el máximo beneficio. La chía es rica en proteínas, vitaminas y minerales, como el calcio, potasio, hierro, zinc o cobre, el gel formado y la propiedad de equilibrar el azúcar en sangre, hace que la Chía proporcione un nivel de energía constante a lo largo del día, y además a regular el sistema nervioso. Carece de gluten por lo que resulta un alimento ideal para celíacos y personas que tengan intolerancia al gluten.

## ADIÓS A LOS ANTOJOS

En ocasiones, cuando hay carencia de algún nutriente o de alguna vitamina, estamos inquietos y con ansias de comer algo y no sabemos muy bien el motivo; tenemos antojos de ingerir queso, helado, papas fritas, etc., buscando algún mineral que nos falte. En el caso de la chía, proporcionamos a nuestro cuerpo más contenido de calcio que la leche entera (hasta 5 veces más), fósforo, potasio, hierro, zinc, magnesio, boro, cobre, etc. y de esta manera el cuerpo, al no sentir carencias, anula los deseos de consumo sin motivos.

## BAJA EL COLESTEROL Y AYUDA AL SISTEMA CARDIOVASCULAR

Las semillas de chía ayudan a reducir el colesterol en sangre, bajan el malo, suben el colesterol bueno y dificultan la absorción de grasas, por lo que siempre es recomendable para personas obesas y con problemas de colesterol. Por todo ello, podemos decir que tiene propiedades cardio-saludables y ayuda a cuidar tu corazón. Igualmente se sabe que beneficia a personas con problemas circulatorios.

## VITAMINAS Y MINERALES

La Chía tiene 5 veces más calcio, 11 veces más fósforo y 4 veces más potasio en 100 gr que la leche. La chia es una buena fuente de vitamina B. Si se compara el contenido de vitaminas con la de otros cereales, se muestra que esta es más alta en niacina que el maíz, la soja y el arroz. El contenido de Tiamina y riboflavina es similar al arroz y al maíz.



La Chía es una excelente fuente de calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre. La chía contiene de 13 a 354 veces mas calcio, 2 a 12 veces mas fósforo, y 1.6 a 9 veces más potasio en 100 gr. de producto que el trigo, arroz, avena y maíz.

Los niveles de hierro en la chía son muy altos, comparando el nivel de hierro que contienen la chía con otros productos tradicionales que son conocidos como fuentes de este mineral, podemos decir que la chía tiene 4 veces más hierro que la espinaca y 1,8 veces más que las lentejas.

Además, en 100 gramos de semillas de chía hay típicamente 20,7 g de proteínas, 32,8 gramos de aceite de los cuales el 64% son ácidos grasos omega 3, 41.8 g en hidratos de carbono de los cuales fibra es 41.2g, 714mg de calcio, 16.4mg de hierro, 613mg de niacina (B3), 0.18mg de tiamina (B1), 0.04mg de riboflavina (B2).

## COMO BEBIDA REFRESCANTE

Al igual que ocurre con las semillas del alpiste, es posible fabricar una bebida con alto poder refrescante y que puede usarse como complemento en batidos o jugos de vegetales. Muchas personas prefieren mezclar el alpiste con las semillas de chía para fabricarse una leche vegetal muy beneficiosa y aprovecharse así de todas sus propiedades curativas.

## ALIVIA EL PICOR DE LA PIEL

Investigadores coreanos demostraron que la chía alivia el malestar de piel tal como el eczema, el prurito xerótico y también que resulta beneficioso para la hidratación de la misma.