

Chia (Salvia hispanica L.)

Características

La Chia es una de las mejores fuentes vegetales de Omega 3

La semilla de Chia posee una de las más altas concentraciones de ácido graso Alfa linoleico **Omega 3**, el cual no se puede producir en el organismo y debe ser ingerido en la dieta.

El Omega 3 y el sistema circulatorio (1).

Los ácidos grasos Omega 3 disminuyen la agregación plaquetaria, la viscosidad sanguínea y aumentan la deformabilidad de eritrocitos, lo que disminuye la tendencia a la formación de trombos. En ningún ensayo clínico, incluidos cirugía coronaria de injerto de arteria, se ha producido ninguna evidencia de mayor pérdida de sangre debido a la ingestión de ácidos grasos omega 3. En los pacientes con hiperlipidemia, los ácidos grasos omega 3 disminuyen el colesterol de baja densidad (LDL) y reducen los triglicéridos en suero en sujetos normales y en pacientes con hipertrigliceridemia, mientras que el efecto sobre la lipoproteína de alta densidad (HDL) varía desde la ausencia de efecto a un ligero aumento.

El Omega 3 y la artritis y otras lesiones (1).

En los ensayos clínicos el consumo de Omega 3 en forma de aceites de pescado, junto con fármacos antiinflamatorios mejoran el dolor articular en pacientes con artritis; tiene un efecto beneficioso en pacientes con colitis ulcerosa y ayuda a mejorar las lesiones de la piel y disminuir la toxicidad de la ciclosporina en los pacientes con psoriasis.

En modelos animales, diferentes ácidos grasos omega 3 disminuyen el número y tamaño de los tumores y aumentar el tiempo transcurrido antes de aparición de tumores.

El Omega 3 y el funcionamiento y desarrollo de la retina y el cerebro (1).

Los estudios con primates no humanos y los recién nacidos humanos indican que el ácido graso omega 3 DHA es esencial para el funcionamiento y normal desarrollo de la retina y el cerebro, sobre todo en niños prematuros.

Porque los ácidos grasos omega 3 son esenciales para el crecimiento y el desarrollo en todo el ciclo de vida, deben ser incluidos en las dietas de todos los seres humanos. Los ácidos grasos Omega-3 y Omega 6 son importantes componentes de prácticamente todas las membranas celulares. La composición de ácidos grasos poliinsaturados de las membranas celulares depende en gran medida de la dieta.

Contenido de Fibra.

Contiene un alto porcentaje de **fibra soluble**, lo cual permite que la semilla absorba agua aumentando considerablemente su volumen, al ingerir la semilla hidratada se envía un estímulo a nivel cerebral, reduciendo el apetito y estimulando la sensación de saciedad.

A partir de estas **propiedades**, es posible incorporar **semillas de chía** a una **dieta para bajar de peso**.

Composición

La composición química de la semilla es de un 20% de proteína, un 25% de fibra alimentaria (5% fibra soluble de muy alto peso molecular) y un 34% de aceite; el 64% del aceite son ácidos grasos omega 3.

No contiene gluten, por lo que es apta para celíacos. No se conocen componentes tóxicos en ella.

La Chia es una buena fuente de **vitamina B**.

Minerales:

La Chia es una excelente fuente de calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre.

Indicaciones

Se recomienda consumir una a dos cucharaditas de Chia en la mañana mezclada con jugos naturales o yogurt.

BIBLIOGRAFÍA

1. **AP Simopoulos** American Journal of Clinical Nutrition, Vol 54, 438-463, Copyright © 1991 by The American Society for Clinical Nutrition, Inc
2. **Hentry, H. S.**, "Introducción de la Chía y la goma de tragacantos en los Estados Unidos", 1990, 252-256.