

SALUDABLE

IMPULSA: **ALIMERKA**

Chía, el superalimento

Cereal. Los granos se consumen enteros crudos o dejándolos a remojo en agua, leche o yogur para desayunos y meriendas, combinados con frutas y frutos secos



COMPOSICIÓN

Por cada 100 gramos

Agua	Calorías	Fibra	Colesterol	Hidratos de carbono
5-10 g	500 kcal	29 g	0 mg	42 g

ANDREA DÍEZ

Originaria del sudoeste de México y noroeste de América Central esta semilla incluida en la lista de los superalimentos destaca por sus beneficios nutricionales y aportes saludables. En la época precolombina, la chía era uno de los cuatro alimentos básicos de las civilizaciones de América Central, junto con el maíz, el amaranto y los porotos. Sus semillas eran la base de su alimentación y también de la de sus animales, y las utilizaban para elaborar medicinas y cosméticos.

Desde el punto de vista gastronómico, su principal uso se encuentra en propuestas para los desayunos y meriendas en combinación con lácteos, como yo-

gures, kéfir o leche y frutas de temporada por lo que es un plato que se adapta a cualquier estación del año. No necesitan ser molidas para su consumo por lo que se espolvorean sin problema en ensaladas, tostadas o junto a otros cereales.

También se emplean en la elaboración de panes, magdalenas y galletas. En cuanto a los postres, el pudín es el formato más recurrente. Se puede recurrir a leche de vaca, soja, almendra o coco para que se empapen las semillas mientras se deja en reposo y el toque final suele ser acompañado de frutas o frutos secos. Consumidas regularmente ayudan a mejorar la digestión porque regulan la función intestinal

ya que tienen gran cantidad de fibra. No aportan mucho sabor por sí mismas, aunque recuerda al de las nueces. Al dejarlas en líquido para que lo absorban, se hidratan y, por lo tanto, aumenten su tamaño.

Sobre la cantidad de chía diaria recomendada no hay un claro consenso, algunos fabricantes suelen indicarlo en el paquete y suele estar en los 15 gramos como máximo, lo que equivale a una cucharada rasa sopera.

Hoy en día se pueden comprar en cualquier supermercado y también en tiendas de alimentación especializadas. Es uno de los alimentos recurrentes en dietas de adelgazamiento pero, por supuesto, hay que tener en cuenta

que no existen alimentos milagrosos, así que la función saciante que cumple la chía una vez hidratada, deberá complementarse con una alimentación saludable, actividad física y la correspondiente supervisión médica. Al tomarla, la sensación de saciedad ayuda a evitar el picoteo entre horas por lo que se recomienda tomar las semillas a primera hora del día, en el desayuno.

Por sus propiedades, rica en fibra, omega 3 y sin gluten, las semillas de chía no solo han encontrado fácilmente un hueco en las dietas equilibradas para un sector generalista sino que también se benefician de sus propiedades las personas celiacas, y los vegetarianos y veganos.

El cereal de moda

La primera peculiaridad es que su aporte calórico es alto, casi 500 calorías por 100 gramos, debido al elevado contenido en grasa. Es el alimento de origen vegetal más rico en ácidos grasos omega 3 (entre 3-10 veces la concentración de ácidos grasos insaturados de la mayoría de los granos que consumimos habitualmente) y también es rico en omega 6. Este grupo de grasas son esenciales, ya que no podemos sintetizarlas, e intervienen en el mantenimiento de unos niveles de colesterol adecuados y una correcta funcionalidad de las membranas de nuestras células.

Con respecto a las proteínas, en porcentaje sobrepasa a casi todos los pescados y a algunas carnes, alcanzando hasta un 23% del aporte calórico. A pesar de ser una proteína vegetal tiene un perfil muy completo, al contener casi todos los aminoácidos esenciales y una buena proporción de lisina, aminoácido que es deficitario en el resto de cereales. Por todo esto, la semilla de chía es un alimento indicado en las personas vegetarianas y, además, no contiene gluten, pudiéndose consumir con total libertad por los enfermos celiacos.

En cuanto al resto de los macronutrientes, tiene un elevado

contenido en fibra, casi 30 gramos por 100; esto representa el 100% de las recomendaciones diarias si consumimos 100 gramos de este alimento. Nos ayudara por tanto a mantener un ritmo intestinal adecuado. En relación a los micronutrientes, es una buena fuente de vitaminas del grupo B y A. Y con respecto a los minerales, esta semilla es buena fuente de calcio, presenta de 6 a 10 veces más cantidad que la leche de vaca y también aporta hierro. Por tanto, estamos ante un cereal con alto valor energético y con un elevado aporte de proteínas de alto valor biológico, así como fibra, calcio y hierro.

DANIEL DE LUIS

Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA



Desayunos saludables con chía



A. D. S. Con la tendencia en el sector de la hostelería de los desayunos y almuerzos saludables ('brunch'), las semillas como la chía han encontrado un nicho de mercado hasta entonces poco explotado. Con el paso del tiempo se ha ido asentando y así podemos descubrir varias alternativas para utilizarlo en nuestra dieta.

Una de las propuestas más sencillas es la de disfrutar de un bol con yogur cremoso, un plátano cortado en rodajas finas o un kiwi para espolvorear luego unas semillas de chía por encima. También se puede utilizar kéfir en lugar de yogur y alternar otros cereales, con frutos secos o frutos rojos.

Otra opción puede ser la de hacer un pudín con frutas. En este caso, en un vaso se mezcla la leche con las semillas y para endulzarlas un poquito se puede utilizar sirope o edulcorante o un poco de canela o vainilla. Se mezcla bien todo, se deja reposar toda la noche en la nevera y, al día siguiente, se sirve con las frutas que má apetezcan. La cantidad de chía dependerá de la receta pero para un cuarto de litro de leche sería suficiente con dos cucharadas colmadas de esta salvia.