

8 propiedades de las semillas de chia que se deben conocer

Las semillas de chía son famosas en todo el mundo por sus propiedades nutricionales. Por ejemplo, contienen más hierro que las espinacas (y eso que es su punto fuerte) y son más ricas en calcio que la leche. ¿Qué otras ventajas presentan las semillas de chía? ¿Qué es lo que no sabes sobre ellas?

Las semillas de chía son famosas en todo el mundo por sus propiedades nutricionales. Por ejemplo, contienen más hierro que las espinacas (y eso que es su punto fuerte) y son más ricas en calcio que la leche. ¿Qué otras ventajas presentan las semillas de chía? ¿Qué es lo que no sabes sobre ellas?

Las semillas de chía son famosas por la energía que le aportan al organismo. Ya solo el nombre lo demuestra, ya que "chia" es una palabra maya que significa "fuerza". ¿Sabías que las semillas de chía eran un alimento básico de los indígenas? Te interesará saber que una cucharadita de esas semillas les permitía caminar durante 24 horas. 2 cucharaditas suponen apenas 137 kcal y garantizan la saciedad durante mucho tiempo.

Las semillas de chía son muy ricas en antioxidantes, cuya función es combatir los radicales libres. Éstos son los responsables de los cambios a nivel celular (ADN), por lo que pueden ser la causa del cáncer y del envejecimiento prematuro de la piel.

"El tesoro azteca" – porque es así como se denominan las semillas de chía – contienen muchas cantidades de ácidos grasos esenciales Omega-3: un 60%. Se trata sobre todo del ácido alfa-linolénico - imprescindible en nuestra dieta; el organismo es incapaz de producirlo por si mismo.

Las semillas de chía ayudan a bajar el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y mejoran los parámetros de la sangre. Los expertos aseguran que las semillas de chía reducen los niveles del colesterol malo, combaten la grasa abdominal, la resistencia a la insulina y las inflamaciones.

Las semillas de chía en un 25% son proteínas que influyen de manera muy positiva en la digestión. Se recomiendan a personas con sobrepeso. Tienen un efecto saciante, previenen los estreñimientos y mejoran el metabolismo.

Su regular consumo apoya la estructura ósea y muscular, y garantiza el buen funcionamiento del sistema nervioso.

Las semillas de chía – para la memoria y la concentración. Gracias a las grandes cantidades de los ácidos Omega-3, mejoran el funcionamiento de nuestro cerebro. Muy recomendables para niños, adolescentes y personas cuyo trabajo exige mucha actividad mental.

Contienen niacina - vitamina B3 – responsable de la prevención de las enfermedades de la piel. Refuerza el pelo y las uñas; combate las manchas. El déficit de la vitamina B3 puede producir trastornos de sueño, ataques de ira y depresión. ¡Hay que tenerlo en cuenta!

¿Cómo se come eso?

Podemos añadir las semillas de chía a nuestras ensaladas, yogures y postres. Son un ingrediente fantástico de los canapés, bollos y pasteles.

Si te importa tu salud, debes tenerlas en tu casa. ¿Dónde comprarlas para que sean de la mejor calidad? Te recomendamos nuestra tienda de confianza www.algoparalasalud.es

Datos de contacto:

Radek

0048600981648

Nota de prensa publicada en: [09559 Los Alto \(Alicante\)](#)

Categorías: [Medicina Nutrición Medicina alternativa](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>