

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID

Un cereal de moda



DANIEL DE LUIS

CATEDRÁTICO DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN DE LA UVA

Es un cereal precolombino con características especiales que le diferencian del resto de cereales que habitualmente consumimos en nuestra dieta, es originario del sudoeste de México y Noroeste de América Central. De entrada, su aporte calórico es alto, casi 500 calorías por 100 gramos, esto es debido al elevado contenido en grasa, siendo 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 para nosotros, 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 limitante en el resto de cereales. Por todo ello, la semilla de chia es un alimento indicado en las personas vegetarianas y además no contiene gluten, pudiéndose consumir con total libertad por los enfermos celíacos. Con respecto 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 ayudaría por tanto a mantener un ritmo intestinal adecuado. En relación a los micronutrientes, es una buena fuente de vitaminas del grupo B y vitamina 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 (125 mg por cada 100 gramos).

La chía, dulce y suave sabor



Varias presentaciones de la chía. EL NORTE

Cereal. Es un alimento con alto valor energético y con un elevado aporte de proteínas de gran valor biológico, así como fibra, calcio y hierro, heredado de los mayas y aztecas

COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS

Por cada 100 gramos

Calorías	Grasas	Hidratos carbono	Proteínas	Calcio
486	30,7	42,1	16,5	126
g.	mg.	mg.	mg.	mg.

ANA SANTIAGO



Alto valor energético, elevado aporte de proteínas de alto valor biológico y de fibra, calcio y hierro. Es por ello uno de esos alimentos que levantan pasiones porque, además, su sabor suave y sus posibilidades gastronómicas interesantes concierten a la chía en una nueva propuesta interesante.

Las semillas de chía son muy fáciles de incorporar a la dieta. Su delicada aportación al gusto permite que se pueda añadir a casi cualquier plato, por lo que es útil para espesar una salsa o dar cuerpo a un acompañamiento. Sus semillas se pueden comer crudas, empapadas, en purés, en papillas, en productos horneados o espolvorear por encima de los yogures, verduras o platos de arroz y legumbres. Absorben agua y grasa y esto las hace ideales como sustitutos del huevo en las recetas. Mezcladas con agua, se convierten en un auténtico gel.

Para su consumo, no tienen que ser molidas como las de lino, en este caso el grano se puede comer entero; así es más fácil de

preparar e incorporar en cualquier plato. No obstante, es recomendable dejar la chía a remojo en agua para su consumo. Así esta capa gelatinosa ayuda a la digestión y la hace más ligera. Añadir semillas de chía a las recetas, aumentará drásticamente su valor nutricional.

Una de las fórmulas más fáciles y habituales para comer chía es el pudín, mezclando un cuarto de taza de semillas con leche de almendras y el zumo de frutas son las opciones más populares, por ejemplo.

Una vez que las semillas han ganado cierta textura sólida y ya no hay líquido, el pudín estará listo para comer. Un cuarto de hora y a la nevera. Otra idea es hacer unas magdalenas con frutos rojos y chía o un batido de bayas antioxidante o echarlas en el yogur o kéfir. También en platos salados la chía puede tener un buen papel como en una ensalada con arroz, calabacín, tomate y muchas hierbas además de un aderezo tradicional pero sustituyendo el vinagre por limón.

SOBRE SU CULTIVO

Medicinas, alimentación y cosmética

En la época precolombina, la chía era uno de los cuatro alimentos básicos de las civilizaciones de América Central (aztecas y mayas), junto con el maíz, el amaranto y los porotos. Sus semillas se utilizaron para elaborar medicinas, cosméticos y eran la base de su alimentación y también de la de sus animales. Los mayas hacían ofrendas de estas semillas a los dioses, en agradecimiento por las cosechas. Su uso y cultivo en México, se remonta a unos 3.500 años a.C. En dialecto 'nahuatl', la palabra 'chiactic' significa aceitoso o grasoso y el nombre Chiapas, actual estado al sur de México, significa 'agua de chía'. La harina tostada se utilizaba en la preparación de una popular bebida refrescante y nutritiva.