



LA CHÍA

SEMILLA MARAVILLOSA

"La semilla y el agua de chía son suficientes para mantener la vida humana", dicho azteca



Los superalimentos, superfoods, Sūpāfūdo (スーパーフード).

El consumidor de hoy busca en un alimento placer, salud y bienestar. Quinoa, semillas de chía, maca andina, camu camu, camote, maíz morado, ajíes, espirulina, palta, legumbres, aceite de oliva, ajo, nueces, chocolate negro, sardinas, son productos valorados no sólo por ser ricos, sino porque dan salud y bienestar ("Kenkō to u-erunesu": 健康とウェルネス, "health and wellness").

Los superalimentos cumplen al menos tres requisitos:

1. Son fuente excelente de fibra, vitaminas, minerales;
2. Poseen alto contenido en fitonutrientes y compuestos antioxidantes como las vitaminas A y E, y el betacaroteno;
3. Tienen baja densidad calórica (bajas calorías en mucha comida). El concepto del alimento como medicina no es nuevo. Por todos es conocido el valor de comer bien, la importancia de la dieta, y el potencial de los super alimentos para la salud y el bienestar. "Que la comida sea su medicina y la medicina sea su alimento", ya lo decía Hipócrates.

¿Quién no desea añadir superalimentos que nos protegen de las enfermedades en nuestra lista de compras?. Los superalimentos son una tendencia que crece día a día, son progresivamente más populares y más fáciles de encontrar en tiendas, supermercados, "Amazon" y su Kyodai Market.

Las semillas de chía, Chiashīdo (チアシード)

Cada vez más personas están descubriendo que se sienten mejor cuando añaden a su dieta nutricional la chía. Es considerada uno de los superalimentos más populares por sus beneficios:

1. Son prácticamente insípidos, fáciles de digerir (cuando están preparados adecuadamente).
2. Súper ricos en nutrientes y llenos de energía para aumentar la fuerza y vitalidad. Las semillas de chía se encuentran entre las comidas más saludables del planeta.
3. FIBRA extra. Aproximadamente 37% de fibra, 20% es fibra soluble y el 80% es fibra insoluble, ambos necesarios para un tracto digestivo saludable, la salud del corazón y el control de azúcar en la sangre. Es nutritivo e ideal para una dieta porque da sensación de saciedad.
4. PROTEÍNA A BASE DE PLANTAS. La chía es una "proteína completa" porque contiene los nueve aminoácidos esenciales, increíblemente raro para una fuente de proteína basada en plantas.
5. OMEGA 3. Alta concentración de ácidos grasos esenciales omega-3 (60 % del aceite de la chía se compone de omega-3). Estos ácidos grasos esenciales son parte de las membranas celulares y juegan un papel en la salud del corazón, la salud de sus paredes celulares y arteriales, y más.
6. NUTRIENTES. Vitaminas, minerales, fitonutrientes y fitoquímicos,

que ayudan a protegernos contra las enfermedades, con beneficios importantes para nuestro cuerpo y cerebro.

7. SUPER ANTIOXIDANTES, contienen muchos fitoquímicos diferentes, cada uno con beneficios únicos, que incluyen miricetina, quercetina y kaempferol, que tienen propiedades antioxidantes, antiinflamatorias y anticancerígenas.

8. La chía tiene un amplio potencial terapéutico y propiedades anti-microbianas.

9. La última investigación incluso ha vinculado las semillas de chía con la reversión de la diabetes tipo 2.

ORÍGENES

La semilla de chía es una semilla de la planta "Salvia · Hispánica", originaria del sur de México y Guatemala, muy apreciadas por sus propiedades medicinales y su valor nutricional, que incluso Mayas y Aztecas lo utilizaron como dinero.

Chía significa "fuerza" en el idioma Maya. Los guerreros aztecas consumían semillas de chía para obtener mucha energía y resistencia, especialmente durante las batallas. La Chía también se la apodó "comida de los corredores" porque la usaban para correr largas distancias. Sólo una cucharada de chía podía mantenerlos durante 24 horas.

TIPS:

1. "Cocina Fácil" (páginas 34-35 de esta revista) le ofrece una receta para que disfrute de los beneficios del "Pudín de chocolate con plátano y chía": "Banana to Chiashīdo no chokorētopurin (バナナとチアシードのチョコレートプリン)"
2. Remoje las semillas de chía antes de comerlas para "germinar" y romper los "inhibidores de enzimas" que protegen la semilla. Uno, esto hace que sea mucho más fácil de digerir, y dos, su cuerpo puede acceder a los nutrientes densos dentro de las semillas. Es un mito que se diga que las cualidades de la chía no se activan si no se la remoja, pero si lo hace, se consume en forma de gel y la capacidad de saciedad dura mucho más tiempo.
3. Es adecuado consumir chía con líquidos o jugos, y cereales. También, espolvoreada en frutas, ensaladas, arroz o dentro del pan.
4. Aunque puede pensar que consumir más cantidad es mejor, una cucharada de chía al día es una cantidad recomendable.
5. Cien gramos de chía tiene unas 543 calorías, nutrientes, carbohidratos, aceites y proteínas.
6. Al igual que con las semillas de lino ricas en omega-3, las semillas de chía pueden ponerse rancias rápidamente. Por ello, para su conservación es importante guardarlas en un recipiente de vidrio sellado en su refrigerador o congelador.
7. Las semillas de chía son un alimento de "grano entero", generalmente se cultivan orgánicamente, no son transgénicos y naturalmente no contienen gluten. ■

CUADRO NUTRICIONAL. Una porción de 1 onza (28 gramos, 2 cucharadas soperas) de semillas de chía contiene:

Fibra: 11 gramos	Proteína: 4 gramos	Grasa: 9 gramos (5 de los cuales son Omega-3)	Calcio: 18% de la RDA	Manganeso: 30% de la RDA	Magnesio: 30% de la RDA	Fósforo: 27% de la RDA	Calorías: 137
----------------------------	------------------------------	---	---------------------------------	------------------------------------	-----------------------------------	----------------------------------	-------------------------

También contienen una cantidad de **Zinc**, **Vitamina B3** (Niacina), **Potasio**, **Vitamina B1** (Tiamina) y **Vitamina B2**.

Es particularmente impresionante cuando se considera que sólo se trata de una onza, que proporciona 137 calorías y un gramo de carbohidratos digeribles. Curiosamente, si resta la fibra, que puede terminar en calorías no utilizables para el cuerpo, las semillas de chía solo contienen 101 calorías por onza. Esto las convierte en una de las mejores fuentes de varios nutrientes importantes del mundo, calorías por calorías.