



## Las semillas milagrosas: Chía

### Descripción

**¿Ha escuchado hablar sobre la Chía? Es una semilla original de México. Su historia se remonta a la época precolombina, Mayas y Aztecas la utilizaban como uno de los alimentos básicos, ya que sus granos contienen entre un 32% a 43% de Omega 3, lo que supera las cantidades que contienen otros alimentos como los de origen marino.**

**Dani Arancibia Meléndez**  
[darancibia@todomujeres.cl](mailto:darancibia@todomujeres.cl)  
[Follow @dani\\_arancibia](#)

**SANTIAGO.-** Hoy en día diferentes restaurantes han incorporado la Chía a sus menús, pero ¿Qué es lo que hace que esta semilla sea tan consumida por cientos de chilenas? Además de contener grandes cantidades de Omega 3, también es una buena fuente de proteínas, ya que contiene aproximadamente 3 a 10 veces la concentración de aceite que la mayoría de las semillas. También contiene minerales como calcio, potasio, magnesio, entre otros. Otro beneficio de la Chía es que posee más calcio que el trigo, arroz, avena y maíz. Y lo más importante es que ¡no contiene colesterol ni gluten!

### Propiedades y beneficios de la Chía

1.- El Omega 3 que contiene ayuda a prevenir los infartos, también aumenta la concentración. 2.- Esta semilla absorbe gran cantidad de agua, lo que en el estómago permite mejorar la evacuación. 3.- Protección cardiovascular 4.- Alivia Inflamaciones 5.- Tiene efectos en el sistema nervioso, ayuda a personas que son agresivas o tienen comportamiento antisocial.

## ¿Cómo consumir la Chía?

Primero que todo, no tiene ni olor ni sabor. Para ser ingerida es recomendable que esté en contacto con el agua para que pueda hidratarse. La dosis recomendada son dos cucharaditas soperas, que puede mezclarse con yogur, leche o agua. También puede espolvorearse en ensaladas o platos de comida.

### **Fecha de creación**

agosto 2014