

10 beneficios de la chía

Escrito por Sol QuintanaRoo
Lunes, 03 de Septiembre de 2018 17:28



STAFF SOL QUINTANA ROO

La chía es una semilla de origen mesoamericano. México es un país productor de chía, principalmente el estado de Jalisco. Sin embargo, también se da en otras zonas como Guerrero, Oaxaca y Chiapas.

El químico Octavio Vázquez Arriaga, católogo las grasas presentes en la chía, y en conjunto con el ingeniero agrónomo Eulogio de la Cruz Torres, señala los beneficios que trae a nuestra salud el consumo de esta semilla.

1. La chía es rica en Omega 3. En la naturaleza la podemos encontrar como un pequeño arbusto que crece tanto en temporada, de manera silvestre y en condiciones adversas.

10 beneficios de la chía

Escrito por Sol QuintanaRoo

Lunes, 03 de Septiembre de 2018 17:28

2. Desplaza a las grasas saturadas, sin embargo, no hay que exceder su consumo una cucharada al día cumple sus propiedades nutricionales.

3. La chía tiene un alto contenido energético, su consumo ayuda en la práctica de actividades físicas como correr, nadar y practicar cualquier deporte.

4. Las personas que realizan deporte, pueden obtener alto potencial energético al consumir la chía.

5. Es una alternativa nutricional para las personas sémicas (alérgicas al gluten), debido a que no contiene gluten.

6. Esta semilla nos proporciona fibra, que ayudando a mejorar la digestión. Al tener un funcionamiento adecuado del aparato digestivo, la comida se digiere más fácil, lo cual ayuda a bajar de peso.

7. La chía contiene 19 proteínas, y nos otorga un buen balance de aminoácidos.

8. Esta pequeña semilla aporta hierro a nuestro organismo, por lo tanto ayuda a tener una mejor circulación sanguínea.

9. Su consumo ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre. El consumo de esta semilla es ampliamente recomendado.

10. Su alto contenido en fibra ayuda a combatir problemas de estreñimiento.