

### Para ayudar a combatir la ansiedad

La fibra ayuda a controlar los excesos alimentarios en épocas de desajustes o de ansiedad, gracias a su capacidad saciante, y la chía la contiene. Así, es recomendable tomarla en el desayuno para que pueda tener este efecto desde primera hora de la mañana.

### Fuente de omega 3

La chía es uno de los productos que contienen este ácido graso, que es bueno para el sistema nervioso central, las células y para los órganos vitales. Y también tiene propiedades antiinflamatorias, por lo que puede calmar el dolor de las articulaciones, recuerda Albert Gran. Además, contribuye a que la piel y el pelo estén más sanos.

### Proteger de efectos nocivos ambientales

La contaminación, los rayos UVA o el tabaco son factores cotidianos que provocan daños para la salud. Gracias a sus componentes antioxidantes, la chía puede ayudar al organismo a protegerse de estos elementos.

Texto de **Elena Gallardo**

# CHÍA

## SEMILLA PARA TODO

Las semillas de chía son un complemento alimentario cultivado en el sur de México, Nicaragua y Guatemala al que se atribuyen numerosos beneficios para la salud por su contenido en proteínas, calcio, boro, potasio, ácidos grasos omega 3... Es preferible consumir esta semilla en su forma natural, en vez de ingerirla en forma de aceite o suplemento, para aprovechar al máximo sus propiedades.

Así, la manera más común de comer chía es mezclando las semillas con agua o zumo, y se puede ingerir directamente, agregar esta mezcla a los batidos o yogures o combinarla con aliños de ensaladas y con postres. Albert Gran, propietario del herbolario Alcudia de Barcelona, señala que dos cucharadas es la cantidad diaria idónea para los adultos y que los niños pueden consumirla a partir de los 4 años. ○

### Un apoyo en la diabetes 2

Existen suficientes evidencias para concluir que la fibra dietética y los ácidos grasos ayudan, entre otros aspectos, a reducir la resistencia a la insulina y el riesgo de enfermedades cardiovasculares para las personas que padecen diabetes tipo 2, afirma Eva Mogas.

### Para incorporar en dietas

Eva Mogas, asesora alimentaria del centro Vitampleni, apunta que la chía regula el exceso de azúcares y su lenta absorción, por lo que puede ayudar en algunas dietas para bajar peso, siempre bajo supervisión médica.

### Ayuda a mantener la masa muscular

Aporta un extra de energía gracias a su alto contenido en proteínas. Y, según los nutricionistas, ayuda a regenerar los tejidos, siendo una buena solución natural para complementar las dietas proteicas.

### Con propiedades depurativas y antioxidantes

Esta semilla contribuye a mantener sano el cuerpo por dentro, apuntan los expertos, al ayudar a eliminar líquidos y toxinas, a regular la flora intestinal y a prevenir la oxidación.