



## ¿Son las semillas de chía un superalimento?

No existe una definición académica de lo que es un **superalimento**, ya que en realidad es un término de marketing, pero podemos decir que los alimentos mencionados en esta categoría contienen mayores cantidades de nutrientes que otros alimentos comunes, incluyendo vitaminas, minerales, antioxidantes y fitonutrientes.

En base a esta definición, las **semillas de chía** merecen ser denominadas un superalimento ya que son una *excelente fuente de fibra y antioxidantes, calcio, proteínas y ácidos grasos omega 3 (ácido alfa-linolénico) ALA* de origen vegetal.

Existen un montón de buenas razones para empezar a comer semillas de chía. Por ejemplo si estás a dieta **las semillas de chía son muy populares para perder peso.**

Reducen los antojos y nos hacen sentirnos lleno más rápido, debido a que absorben 10 veces su peso en agua, formando un gel voluminoso que es el que produce la sensación de saciedad. Cuando las semillas de chía se combinan con líquido (como agua, leche, zumo o yogur), forman un gel debido a la fibra soluble que contienen, lo que nos ayuda a sentirnos llenos por más tiempo y también a retrasar el aumento de azúcar en la sangre.

## Beneficios de consumir semillas de chia

Estos son los *beneficios principales asociados al consumo de semillas de chia*:

- Proporciona **energía y aumenta la fuerza y resistencia**. La chía es una de las fuentes de proteína completa de origen vegetal más alta. La combinación de la proteína completa, vitaminas, minerales y el equilibrio de azúcar en la sangre trabajan juntos para que tengamos una energía constante y podamos afrontar todos nuestros compromisos diarios.
- **Regula los niveles de azúcar en la sangre**, retardando el proceso por el cual las enzimas digestivas descomponen los hidratos de carbono y las convierten en azúcar. Después de las comidas especialmente si comes alimentos con almidón o dulces podemos llegar a sentirnos cansados y sin energía. Al equilibrar el azúcar en la sangre, no sólo *reducimos el riesgo de diabetes tipo 2*, también garantizamos una energía constante durante todo el día. Si añades chía a tu

comida [te ayudará a evitar las subidas y bajadas en el azúcar en sangre](#) y regular por tanto la hormona insulina.

- **Ayuda en la pérdida de peso**, las semillas y su acción gelificante única mantiene la sensación de saciedad durante horas. En [dietas de adelgazamiento](#) conviene CONSULTAR SIEMPRE CON PROFESIONALES DE LA SALUD CUALIFICADOS que podrán conocer tu caso concreto y dar una solución adecuada al paciente.
- **Favorece la regularidad intestinal**, barriendo literalmente a través del tracto intestinal gracias a la fibra soluble que contienen, disolviendo y eliminando basura acumulada en los intestinos. Muchas personas encuentran que sus heces también se vuelven más regulares. *La fibra soluble y el revestimiento de gel de la semilla mantiene el colon hidratado y asegura el movimiento fácil de los alimentos.*
- **Sin gluten**. La proteína de la semilla de Chia no contiene gluten lo que la hace **apta para celíacos**.
- Las semillas de chia por sus aceites Omega 3, magnesio y calcio, son de buena ayuda en cualquier **tratamiento antiinflamatorio**