

La semilla de los aztecas y mayas desembarca en Europa

Desde este año se permite incluir hasta un 10% de semillas de chía en el pan, los cereales del desayuno y las bolsas de frutos secos que se comercializan en la Unión Europea. Los granos de esta hierba, que desde hace siglos consumen los pueblos centroamericanos, son ricos en omega-3, fibra, proteínas, antioxidantes, vitaminas y minerales.

SINC

2/12/2013 08:58 CEST

Las semillas de chía (*Salvia hispanica*) llevan siglos siendo un alimento básico en las culturas mesoamericanas. Los aztecas y los mayas las utilizaban además para preparar medicinas y pinturas corporales, así como ofrendas para sus dioses.

En la actualidad estos granos se comercializan en EE UU y otros países americanos, pero en Europa todavía son casi desconocidos. Aun así, desde enero de 2013 la Unión Europea ha autorizado su inclusión en productos de panadería, cereales para el desayuno y mezclas de frutos hasta el 10% del alimento.

“La semilla de chía posee un alto contenido de ácidos grasos omega-3, compuestos antioxidantes (como flavonoides, beta-caroteno y tocoferol), vitaminas y minerales (calcio, fósforo, hierro y magnesio)”, destaca a SINC Monika Haros, investigadora del Instituto de Agroquímica y Tecnología de Alimentos (IATA-CSIC).

La científica es coautora de un artículo en la revista *European Food Research*

and Technology donde se apuntan las ventajas de añadir chía al pan: “Las muestras en las que se añadió presentaban un aumento significativo de proteínas, lípidos y fibra dietética, además de una mayor aceptabilidad por parte del consumidor”.

Diversos estudios revelan las propiedades nutricionales y saludables de la chía

Otros trabajos, como el que publican investigadores de la Universidad de Santiago de Compostela (USC) y la Pontificia Universidad Católica de Chile en *Food Reviews International* coinciden en destacar las propiedades nutricionales y beneficios para la salud humana de estas semillas.

“De hecho se puede considerar como un alimento funcional, ya que además de sus propiedades nutricionales, incrementa el índice de saciedad y ayuda a prevenir enfermedades cardiovasculares, trastornos del sistema nervioso y diabetes”, señala Loreto Muñoz, la autora principal.

La investigadora destaca el alto contenido en fibra (entre el 18% y el 30%) de estos granos, ya que contienen mucílagos –sustancias vegetales viscosas– que absorben cantidades elevadas de agua. Esto ayuda al correcto funcionamiento intestinal.

“La fibra soluble está adquiriendo cada día mayor relevancia debido a sus efectos beneficiosos sobre la obesidad, diabetes tipo 2, colesterol y prevención de algunos problemas cardiovasculares”, comenta Muñoz.

La palabra ‘chía’ es una adaptación española del plural de *chian*, que significa ‘aceitoso’ en la lengua náhuatl centroamericana. En el *Códice Florentino* o *Historia general de las cosas de Nueva España*, escrito en náhuatl y castellano poco después de la conquista de México, ya se describen las virtudes de esta herbácea.

Referencias bibliográficas

Loreto A. Muñoz, Angel Cobos, Olga Diaz, José Miguel Aguilera. "Chia Seed (*Salvia hispanica*): An Ancient Grain and a New Functional Food". *Food Reviews International* 29: 394–408, 2013.

Esther Iglesias-Puig, Monika Haros. "Evaluation of performance of dough and bread incorporating chia (*Salvia hispanica* L.)". *European Food Research and Technology* 237: 865–874, 2013. Doi: 10.1007/s00217-013-2067-x.

Derechos: **Creative Commons**

TAGS

CHÍA | ALIMENTOS | OMEGA-3 | ANTIOXIDANTES |

Creative Commons 4.0

Puedes copiar, difundir y transformar los contenidos de SINC. [Lee las condiciones de nuestra licencia](#)