



Descripción de Producto

Chía (*Salvia hispanica* L.)

APLICACIONES

Las semillas y aceite de chía se recomiendan:

- Como aporte de ácidos grasos esenciales: ALA y LA.
- Para mantener un correcto equilibrio lipídico.
- En mujeres menopáusicas con riesgo cardiovascular y personas con riesgo cardiovascular debidos a hipercolesterolemia e hipertrigliciridemia.
- En personas fumadoras que necesiten controlar sus niveles de LDL.

INTRODUCCIÓN

En el mercado de la alimentación humana, animal y de los complementos alimenticios, se usan diferentes semillas como fuente de aceite vegetal para uso alimenticio por su aporte en ácidos grasos omega, que incluyen las semillas de lino, colza, girasol, soja, maíz, onagra y **chía**.

A pesar de su conocida actividad antioxidante y perfil de ácidos grasos saludables, los consumidores no eran muy conscientes de los beneficios de la chía hasta hace poco.

Basándonos en los resultados de las investigaciones actuales, la semilla de chía es una buena elección de aceite saludable para mantener un perfil lipídico equilibrado.

La chía o *Salvia hispanica* L. es una planta que se cultiva debido al interés que su composición nutricional tiene para la industria alimentaria:

- 15-25% proteínas
- 25-40% aceite
- 26-41% hidratos de carbono
- 18-30% fibra dietética
- 4-5% minerales y vitaminas

De estos nutrientes, destaca principalmente la composición de ácidos grasos del aceite ya que:

- **El aceite de chía contiene los dos ácidos grasos esenciales para el organismo humano:** el ácido alfa-linolénico (ALA, Omega-3) y el ácido linoleico (LA, Omega-6) que representan un 60% y un 20% del total de ácidos grasos respectivamente.
- Las semillas de chía contienen una elevada cantidad de antioxidantes y están exentas de gluten.

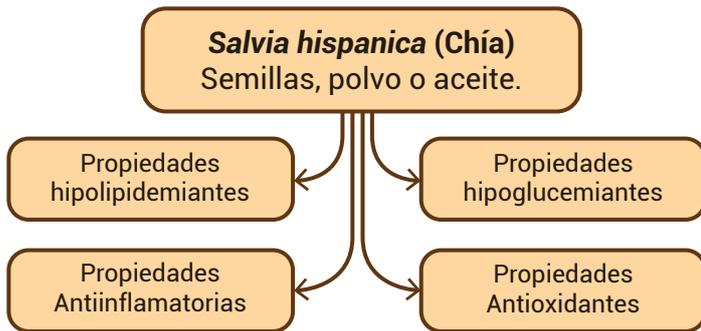


Fig. Efectos biológicos de la *Salvia hispanica* (Chía).

BENEFICIOS PARA LA SALUD

Un estudio comparativo, utilizando semillas de lino, colza y chía como alimento para pollos, evidenció que los huevos de gallinas alimentadas con semillas de chía tuvieron el mayor contenido en ALA (ω -3) en comparación con las gallinas alimentadas con linaza o colza.

Propiedades hipolipidimiantes

En otros estudios en animales se observó que la incorporación de semillas de chía en la alimentación de los animales produjo una reducción significativa del nivel de triglicéridos séricos (TG) y de las lipoproteínas de baja densidad o colesterol malo (LDL), mientras que aumentaron de forma significativa las proteínas de alta densidad o colesterol bueno (HDL) y los niveles de ácidos grasos poliinsaturados ω -3.

Propiedades hipoglucemiantes

Los resultados obtenidos en animales son también resultados deseables en la alimentación humana. Se sabe que existe una correlación entre la alta y la baja ingesta de ácidos grasos poliinsaturados (PUFA) con enfermedades como los trastornos cardiovasculares, la diabetes y el síndrome metabólico. Además, se ha observado que la incorporación a la alimentación de ALA y otros ω -3 de cadena larga (EPA, DHA,...) presenta efectos cardioprotectores en mujeres.

Propiedades antioxidantes

Recientemente, la chía ha recuperado su popularidad al convertirse en una de las principales fuentes de aceite que contiene altos niveles de ácidos grasos poliinsaturados. La chía, que solía ser el principal cultivo alimentario de los pueblos indígenas de México y Guatemala, es ahora ampliamente cultivada y comercializada por su contenido en ácido alfa-linolénico y sus propiedades antioxidantes.

Propiedades antiinflamatorias

La inflamación es un proceso que se origina como consecuencia de reacciones mediadas por moléculas inflamatorias. La incorporación de aceite de chía a la dieta reduce las reacciones pro-inflamatorias, ya que el ALA compite con los mediadores pro-inflamatorios y por tanto se induce un menor grado de inflamación al reducir la inducción de la cascada de reacciones inflamatorias.

La chía es una alternativa como aporte de omega-3 para vegetarianos, veganos y personas alérgicas al pescado y marisco.

ESTATUS Y CANTIDAD RECOMENDADA

Actualmente el consumo de semillas de chía y del aceite obtenido de las mismas, está permitido en Europa bajo la categoría de **Novel Food**. La normativa Europea permite las siguientes aplicaciones y cantidades:

Semillas de chía:

- **Alimentación:** se pueden incluir hasta un 5% en productos de pan, productos horneados, cereales para el desayuno, frutos secos y mezclas de semillas.

Aceite de chía:

- **Alimentación:** se puede incluir en aceites y grasas hasta un 10%.
- **Complemento nutricional:** se pueden consumir hasta **2 g de aceite de chía al día, que aportan 1200 mg de ALA.**

Perlas de chía:

- **4 perlas de chía de 500 mg aportan 1200 mg de ALA.**

