

LA CHÍA

**Breve reseña histórica, propiedades
y bondades nutricionales**

La Chía: La mayor fuente natural de Omega 3.

La semilla de Chía es la fuente más completa de nutrientes hoy considerados escasos y altamente valorizados para el cuidado de toda la salud, tanto en humanos como en animales.

Beneficios		Propiedades nutricionales
» 8 veces más Omega 3 que el salmón.		» Antioxidantes de alta calidad.
» 4 veces más fibra que el lino.		» Fibra dietética soluble e insoluble.
» 6 veces más calcio que la leche entera.		» Proteínas con alto valor biológico.
» 13 veces más antioxidantes que el arándano.		» Rico en Vitaminas y Minerales.
Más información »		

Historia del cultivo de la chía:

Desde el pasado para nutrir el presente. Por la salud del futuro.

Originada en las zonas montañosas de México y Guatemala, la Chía forma parte de la alimentación humana desde el año 3500 antes de Cristo. Las civilizaciones precolombinas, principalmente la azteca, la tuvieron entre sus cultivos principales.

En extensión, era uno de los 4 cultivos más extendidos de América, junto con el poroto, el amaranto y el maíz. Se utilizaba para el consumo humano y animal, especialmente durante los rituales y para alimentar a los guerreros, antes y después de la batalla.

Los aceites de la semilla también se usaron para elaborar pinturas, las que conservaron su brillo a través del tiempo. Hoy son el mejor testimonio con que contamos para conocer la vida en las sociedades precolombinas.

El tiempo dejó relegada esta planta a pequeñas y aisladas parcelas. Así sobrevivió hasta nuestros días, cuando la alimentación y el estado de salud de la población humana y animal esta en crisis.

Su recuperación responde a la necesidad de encontrar alternativas para mejorar la calidad de vida y la alimentación actual.

Hay evidencia científica que muestra que la semilla de chía comenzó a usarse en la alimentación humana y animal unos 3.500 años AC y se convirtió en un cultivo básico en el centro de México entre el 1500 y 900 AC.



México 3500 AC.



Códice Florentino, Sahagún 1579.



Mercado alimenticio de Tenochtitlán.



Agricultura intensiva en chinampas.



La pérdida de la Chía.

Propiedades nutricionales:

Una semilla extraordinaria

Es la fuente actual más importante de Omega 3, tanto por la cantidad, más del 67%, como por la calidad, ya que tiene también antioxidantes que aseguran su durabilidad, a diferencia de otras fuentes.

Su fibra es considerada de Alta Calidad por su excelente Valor Biológico. Fue redescubierta hace 10 años por la Universidad de Arizona, que buscaba fuentes alternativas de Omega 3, gracias a que los pueblos aislados que la utilizaban no tenían los problemas asociados a la carencia de éste.

Propiedades nutricionales	
» 62% de Omega 3	» Fibra dietética soluble e insoluble
» Antioxidantes de alta calidad	» Proteínas con alto valor biológico
	» Rico en vitaminas y minerales

Nutriente	mg. / 100 g.	100 gr. de Chia equivalen a:
Macroelementos		
Calcio	714	400 gr. espinaca como fuente de hierro 
Potasio	700	545 ml. leche como fuente de calcio 
Magnesio	390	294 gr. avena como fuente de fibra 
Fósforo	1067	900 gr. naranjas como fuente de antioxidantes 
Microelementos		
Aluminio	2	170 gr. plátanos como fuente de potasio 
Boro	-	992 gr. salmón como fuente de omega 3 
Cobre	0.2	236 gr. nueces como fuente de magnesio 
Hierro	16.4	
Manganeso	2.3	
Molibdeno	0.2	
Sodio	-	
Zinc	3.7	
Vitaminas		
Niacina	6.13	
Tiamina	0.18	
Riboflavina	0.04	
Vitamina A	44 IU	

A continuación se detallan muy sintéticamente las bondades de la chía en forma general, tanto para animales como para seres humanos:

1. La chía es la fuente de alimento con mayor cantidad de Omega-3, superior a otras fuentes vegetales y marinas.
2. Además es rica en proteínas, lípidos, fibra y antioxidantes (mientras que es pobre en sodio), superando en todos estos aspectos a los cereales más populares como la avena, cebada, trigo, maíz y arroz (cereales altamente populares en balanceados y dietas control de animales).
3. En cuanto a los antioxidantes los más destacados en la chía son los ácidos clorogénico y cafeico, tanto como los flavonoles myricetín, quercetín y kaempferol. Además, la semilla de chía es una excelente fuente de calcio, fósforo, magnesio, potasio, hierro, zinc y cobre. Una porción comestible de 100 gr de chía contiene de 13 a 354 veces más calcio, 2 a 12 veces más fósforo y 1,6 a 9 veces más potasio que en una misma porción de trigo, el arroz, la cebada, la avena y el maíz respectivamente.
4. También tiene 6 veces más calcio, 11 veces más fósforo y 4,6 veces más potasio que la misma porción de leche.
5. En cuanto al nivel de hierro encontrado en la chía, éste resulta inusualmente elevado para una semilla, que comparada con otros productos tradicionales conocidos como fuentes ricas en hierro presenta, cada 100 gr de porción comestible, 6; 1,8 y 2,4 veces más cantidad de hierro que la espinaca, las lentejas y el hígado vacuno, respectivamente.
6. Posee menos carbohidratos que muchos otros granos y es altamente apreciada como fuente de energía para lograr resistencia atlética.
7. Se puede suministrar directamente la semilla o, mediante un proceso de elaboración, en forma de aceite o triturada en forma de pellet, extrusada o harina.

Esta semilla fue probada científicamente en distintos animales y en sus distintas fases evolutivas, demostrando resultados con múltiples beneficios:

- 1.- Ayuda a evitar cólicos, ni siquiera produce gases.
- 2.- Mejora el brillo y la calidad del pelo/plumas.
- 3.- Mejora los cascos/uñas, mas brillo y mejor humectado, evitando el resquebrajamiento del mismo.
- 4.- Dobra la capacidad de trabajo del animal o su estado de ánimo. Antidepresivo eficaz.
- 5.- Retrasa la aparición de la fatiga, por que el ácido graso se deposita como energía en el músculo y en el ejercicio, cualquiera que sea, gasta esta primera y por último los de carbohidratos o azúcares de la sangre.
- 6.- Evita la infosura y por ende previene la laminitis, pues mantiene reforzado los tendones y así mismo humectando los tendones dérmicos. Evita lesiones.
- 7.- Ayuda a eliminar el exceso de grasa mala en todo el cuerpo del animal, haciendo que el animal cambie esa grasa en masa muscular, así embarnizando y tonificando los músculos.
- 8.- En animales nerviosos (como el ser asustadizo), ayuda a calmarlos, más no a perder el brío. Docilidad.
- 9.- Es un energético de disponibilidad inmediata, por su alta asimilación que se hace en el intestino, siendo así una energía fría y altamente digestible y asimilable en el animal.
- 10.- Es un producto que es 3 veces más potente energéticamente que el maíz, la cebada o la alfalfa. Es un energético natural.
- 11.- Tiene los Omega 3 y 6, ayudando a prevenir enfermedades coronarias y vasculares, además ayuda en problemas inflamatorios en articulaciones.
- 12.- Ayuda a almacenar vitaminas como la A, D, E y K. Aumenta la resistencia a las enfermedades.
- 13.- Regula la respuesta inflamatoria y sobre los sistemas inmunitarios y reproductivos.
- 14.- Ayuda a controlar enfermedades dérmicas como la dermatitis y seborrea y a combatir hongos de la piel.
- 15.- Ayuda a desarrollar la parte del sistema nervioso en la parte neo natal del feto, y así mismo al animal cuando ha parido, ayuda a que no pierda su condición corporal, a producir mas y mejor calidad de leche, viéndose la cría muy beneficiada en su alimentación.

16.- Ayuda a combatir la inmunodeficiencia adquirida por el estrés o el exceso de trabajo o por los nervios del animal.

17.- Excelente palatabilidad.

18.- En animales jóvenes ayuda a su desarrollo óseo, pues no produce hiper glicemia o hiper insulinemia.

19.- En reproductores, ayuda a mejorar la calidad seminal y aumenta la cantidad de semen (reconteo seminal) por los antioxidantes naturales que contiene (Tocoferoles y Tocotrienoles) y por ser un producto altamente energético, aumenta la potencia y energía.

20.- Es un producto 100% natural y vegetal, nada de aditivos ni preservantes, no posee ningún elemento perjudicial ni dañino para el hombre o el animal.

Referencias Bibliográficas:

- Ricardo Ayerza (h.) y Wayne Coates. 2006. Chía: Redescubriendo un olvidado alimento Azteca. The University of Arizona Press.
- Abawi, F. G., y W. Sullivan. 1989. Interacción de las vitaminas A, D3, E y K en la dieta de animales pequeños. Poultry Science.
- Administración de medicamentos, alimentos y tecnología médica. 2001. Suplementos dietarios: disposición 1637/2001
- American Journal of Pharmacy. 1885. Materia médica of the new Mexican pharmacopoeia.
- Brown, J. 1988. Información de la semilla de chía. International Flora Technologies Inc., Gilbert, Ariz., USA.
- Houston L. 1981. Chía como fuente de aceite, polysaccharide y proteínas. Journal of Food Science.
- Canadian Food Inspection Agency and the department of Health and Welfare. 1990. Nutrition recommendations.
- Omega 3 en plantas silvestres. Asia Journal of Clinical nutrition. 2002.
- Yli-Jama, P. 2001. Productos funcionales. European Journal of Medicine.