

¿Qué sabemos del valor nutricional de la semilla de chía?

Hernández-Rodríguez, Martha¹; Ramos-García, Alma A.^{1*}; García-Zavala, J. Jesús¹

¹ Colegio de Postgraduados Campus Montecillo, Carretera México-Texcoco Km 36, Montecillo, Texcoco, Estado de México, C. P. 56264.

* Autor para correspondencia: almagarci24@gmail.com

Problema

Los malos hábitos alimenticios son un problema de salud pública que afectan a niños, adultos y ancianos en todo el mundo. Una persona puede alimentarse, pero nutrirse mal, en tal forma que cuando la ingesta de nutrientes no cubre las necesidades para que el cuerpo funcione bien, ocurren alteraciones como las enfermedades crónicas no infecciosas. La hipertensión, las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y la obesidad son enfermedades crónicas relacionadas con el mal nutrirse. Entre estas enfermedades, la obesidad va en aumento. A nivel nacional, en 2018 según el INEGI, el número de adultos mayores de 20 años con sobrepeso incrementó en 75.8% con relación al 2012. Semillas no convencionales como la chía ayudan a mantener niveles saludables de lípidos séricos, pero esta información y el conocimiento de su valor nutricional aún no se despliega ampliamente entre la población.

Solución planteada

La chía (*Salvia hispanica* L.) pueden ser el medio para obtener un alimento completo y saludable, estar informado sobre el valor nutricional de la semilla de chía es de relevancia, pero dar a conocer a la población sus efectos benéficos es aún más importante, por lo que una agenda de divulgación a través de folletos y eventos como pláticas y talleres debe ser inexcusable para que este cereal sea incluido en la dieta y sean prevenidas enfermedades crónicas no infecciosas como la obesidad y la diabetes. Las semillas de chía contienen diversos nutrientes (Cuadro 1). Los de mayor relevancia son los ácidos grasos poliinsaturados omega-3 y omega-6 (~60%) los cuales mejoran el contenido de lípidos musculares, la salud cardiovascular, la proporción de colesterol total y el contenido de triglicéridos. Las semillas de chía también contienen 30-34% de fibra dietética, valores más altos que otros pseudo-cereales como quinua y amaranto, con lo que ayudan a reducir la inflamación y controlar la evacuación intestinal.

Cómo citar: Hernández-Rodríguez, M., Ramos-García, A. A., & García-Zavala, J. J. (2024). ¿Qué sabemos del valor nutricional de la semilla de chía? *Agro-Divulgación*, 4(4). <https://doi.org/10.54767/ad.v4i4.355>

Editores académicos: Dra. Ma. de Lourdes C. Arévalo Galarza y Dr. Jorge Cadena Iñiguez.

Publicado en línea: Agosto, 2024.

Agro-Divulgación, 4(4). Julio-Agosto. 2024. pp: 81-84.

Esta obra está bajo una licencia de Creative Commons Attribution-Non-Commercial 4.0 International



Cuadro 1. Contenido nutrimental de la semilla de chía.

Componente nutricional	Cantidad por cada 100 g	Unidad
Proteínas	20.7	g
Carbohidratos*	41.8	g
Grasas**	32.8	g
Hierro	16.4	mg
Calcio	714.0	mg
Tiamina (Vitamina B1)	0.18	mg
Riboflavina (Vitamina B2)	0.04	mg
Niacina (Vitamina B3)	613.0	mg

*41.2 g provienen de la fibra. **64% corresponden a los omega 3.

Entre los fitoquímicos y minerales, las semillas de chía contienen antioxidantes hasta tres veces más que los arándanos; calcio, hasta cinco veces más que la leche entera; hierro, tres veces más que las espinacas y potasio, dos veces más que los plátanos (Figura 1). Por ejemplo, consumir 1 g de semilla de chía proporciona la misma cantidad de omega-3 que consumir aproximadamente 10 g de salmón (Cuadro 2). Por su alto valor nutricional y potencial la semilla de chía puede proporcionar beneficios a la salud. Estudios sobre su efecto, han demostrado que las semillas tienen efecto antiinflamatorio, antioxidante, anti-diabético, antihipertensivo, anti-obesidad, anticancerígeno y pueden ser también un apoyo para el control de la osteoporosis, anemia y enfermedad celíaca.

La semilla de chía se puede consumir entera, fraccionada o en harina. Ya desde la época prehispánica, los guerreros aztecas subsistían sus travesías y batallas consumiendo solo una cucharada de semillas de chía. Como la semilla está libre de cualquier tipo de procesamiento se puede adicionar a yogures, panes y bebidas refrescantes (Figura 2). La

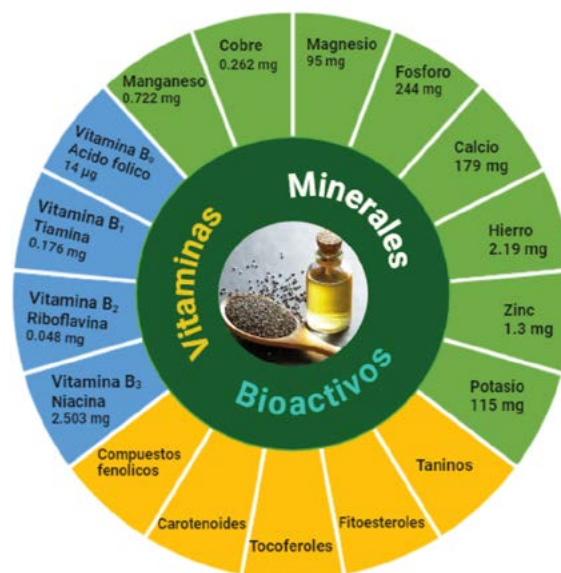


Figura 1. Compuestos bioactivos de la semilla de chía en una onza de semilla.

Cuadro 2. Equivalencias nutrimentales de la semilla respecto a otros alimentos.

	Equivalen a:	Como fuente de:
	100 g de semilla de chía	545 mL de leche
	294 g de avena	fibra
	900 g de naranja	antioxidantes
	178 g de plátano	potasio
	992 g de salmón	omega-3
	216 g de nueces	magnesio

**Figura 2.** A) Uso como bebida refrescante, B) Semilla de chía, C) Espiga de chía.

semilla de chía sin duda es un alimento de alto valor nutricional que merece ser incluido en la dieta. Por sus componentes y propiedades bioactivas es un alimento que proporciona grandes beneficios a la salud humana.

Retribución social

El valor nutricional de la semilla de chía se ha compartido mediante pláticas a jóvenes y adultos en eventos de divulgación, el objetivo es que conozcan aún más sobre los usos y beneficios que tiene el consumo de esta semilla, y contribuir al conocimiento de esta semilla no convencional como un “nuevo” alimento que previene enfermedades no infecciosas derivadas de una inadecuada nutrición.

Agradecimientos

Al Colegio de Postgraduados por apoyar el proyecto: “Diversidad de germoplasma de chía (*Salvia hispanica* L.) y su relación con áreas potenciales de siembra” dentro de la Línea de Generación y/o Aplicación del Conocimiento: “Diversidad genética de organismos vivos e introducidos: naturaleza, función, sustentabilidad, y desarrollo de potenciales para la alimentación, agroindustria y cambio climático” (PREGEP-Genética, Campus Montecillo).

Innovaciones, impactos e indicadores

Nivel de Innovación	Descripción	Transferido	Impacto		Indicador General de Políticas Públicas	Indicadores Específicos	Sub indicador
			Sector	Ámbito			
Incremental	Busca maneras de aumentar la producción de manera más económica.	Asesorías a Productores Apoyo del Gobierno	Primario: Agricultura, Ganadería, Pesca. Secundario: Actividades económicas que transforman las materias primas en productos elaborados.	Social Económico Ambiental Conocimiento Capacitación	Económico Educación Salud Pública	Capacitación Recursos Humanos Comercio Generación de empleos	Pláticas informativas de usos y manejo. Transferencias tecnológicas Pláticas y cursos Aplicación de conocimientos y técnicas para la población.
Procesos	Capacitación de producción y manejo	Productores independientes					

