

Súper Granos y Semillas

# CHÍA

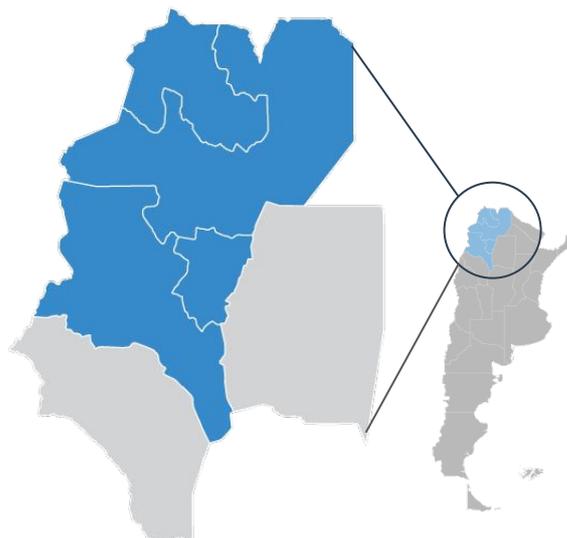


## Introducción

La **chía** es un cultivo con un gran potencial en la **industria alimentaria** debido a su rica **composición química y nutricional**. Gracias a los **avances tecnológicos** se ha desarrollado una **nueva industria agrícola** en la **Argentina**, especialmente en la región del Noroeste Argentino (**NOA**), con un impacto socioeconómico positivo para los productores locales.

Existen numerosas **variedades de chía**, destacándose la chía blanca y la negra en el cultivo comercial. Las semillas blancas son principalmente utilizadas para la **extracción de aceites** y son más aceptadas en los mercados internacionales.

La **producción de chía** en la Argentina ha experimentado un aumento significativo en los últimos años, impulsada por la creciente demanda de **alimentos saludables** y funcionales, y posee una importante producción certificada como **orgánica**. Además, se están explorando nuevas formas de utilizar la chía en la industria alimentaria, como en la elaboración de bebidas y de productos horneados.



## Disponibilidad estacionaria

■ Disponible    ■ No Disponible



Componentes	Por porción (100 g)
Energía	87 kcal
Carbohidratos	43,85 g
Proteína	15,62 g
Grasa	30,75 g
Grasa saturada	3,176 g
Grasa Poliinsaturada	23,335 g
Grasa Monoinsaturada	2,115 g
Colesterol	0 mg
Fibra	37,70 g
Sodio	19 mg
Potasio	160 mg

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Formas de consumo

-  Semilla
-  Harina gelatinizada
-  Snacks
-  Aceite

## Beneficios para la Salud

Esta semilla es rica en **calcio** y en **hierro**, esenciales para el funcionamiento muscular, para el transporte de oxígeno y para la formación de glóbulos rojos. Su alto contenido de **antioxidantes** y **proteínas** ayuda a prevenir enfermedades y a mejorar el sistema inmunológico.

La chía es una fuente de **ácido graso alfa-linoleico omega 3**, que ayuda a reducir los niveles de colesterol y de triglicéridos en la sangre. Otro beneficio es su alto contenido de **fibra soluble**, que regula el tránsito intestinal, y la absorción de azúcares y grasas en el cuerpo.

Además, al ser una excelente fuente de **proteínas**, la chía es especialmente beneficiosa para los **vegetarianos** y **veganos** que no consumen proteínas animales.