

SuperGranos y Semillas

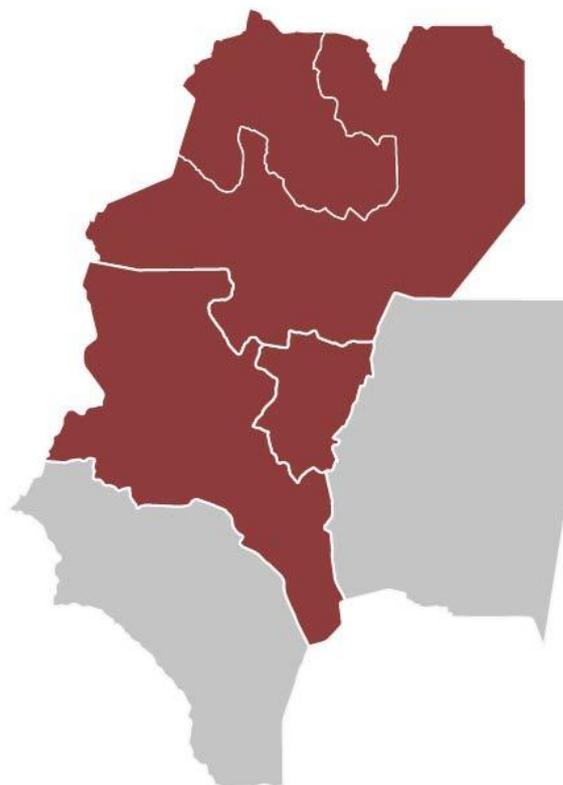
CHÍA

Información básica

La chía tiene un gran potencial en la industria alimenticia debido a su composición química y nutricional. El avance tecnológico permitió el desarrollo de una nueva industria agrícola, a partir de un cultivo milenario.

En Argentina las áreas de cultivo de la chía se distribuyen principalmente en la región del noroeste (NOA), constituyendo un interesante cultivo para diversificar la producción de la región con el consecuente impacto socio-económico para los productores locales.

Existen diferentes variedades de chía, tanto orgánicas como aquellas tratadas genéticamente. Pero en el cultivo comercial se distinguen por su color la negra y la blanca, ambas de la especie *salvia hispánica* L. En términos generales no hay mayor diferencia entre una y otra, salvo que las blancas poseen un poco más de proteína y un sabor más suave, las negras en cambio contienen más antioxidantes. Además las blancas son más utilizadas para la extracción de aceites y tienen mejor aceptación en los mercados internacionales.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción 100 g	Presentaciones
Energía	87 kcal	Semilla
Carbohidratos	43,85 g	Harina gelatinizada
Proteína	15,62 g	Snacks
Grasa	30,75 g	Aceite
Grasa saturada	3,176 g	
Grasa Poliinsaturada	23,335 g	
Grasa Monoinsaturada	2,115 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	37,7 g	
Sodio	19 mg	
Potasio	160 mg	

Fuente: www.fatsecret.com

Beneficios para la Salud

La chía es fuente de calcio, que contribuye al funcionamiento normal de los músculos, y de hierro, que contribuye al transporte normal de oxígeno en el cuerpo y a la formación normal de glóbulos rojos y de hemoglobina.

La chía contiene antioxidantes y proteínas, además de ser un alimento con una alta concentración de ácido graso alfa-linoleico omega 3 y baja concentración de omega 6, lo que le da un buen balance.