

# Nutrientes de la semilla de Chía y su relación con los requerimientos humanos diarios

Traducido del original en inglés por Mercedes Polledo, Buenos Aires, Argentina

**Ing. Ricardo Ayerza (h)**  
*Office of Arid Lands Studies*  
*The University of Arizona*  
*(1 de julio de 2003)*

## Introducción

La siguiente tabla se propone facilitar la comprensión de la composición nutritiva de las semillas de chía, en relación a las recomendaciones para contribuir a una dieta saludable.

### *Valor diario*

El porcentaje de valor diario (% DV) se basa en las recomendaciones para una dieta de 2.000 calorías. Con el fin de informar en los envases, la Administración de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos establece 2.000 calorías como cantidad de referencia para calcular los % DVs. El % DV muestra el porcentaje diario recomendado (o la cantidad) de un nutriente por porción de alimento. Usando el % DV se puede saber si la cantidad es mucha o poca. El valor diario puede ser mayor o menor, dependiendo de las necesidades calóricas de cada individuo. Aunque probablemente Ud., como la mayoría de las personas, no sepa cuántas calorías consume por día, aún puede utilizar el % DV como marco de referencia, tanto si come más como menos de 2.000 calorías por día.

### *Tamaño de la porción*

Todas las cantidades de los nutrientes listados en la etiqueta del envase del alimento dependen del tamaño de la porción. El tamaño de la porción de 25 gr. se basa en la cantidad diaria de ácidos grasos omega-3 recomendada por organizaciones de nutrición como la Organización para la Agricultura y la Alimentación/Organización Mundial de la Salud (2002), Fundación Británica de Nutrición (1999) y el Departamento de Salud y Bienestar de Canadá (1990), y en los resultados de los ensayos de los efectos sobre el colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos en seres humanos, a partir del consumo de semilla de chía (Coates y Ayerza, 2002).

### *Porciones por envase*

La cantidad de porciones por envase es de cuatro y diez para 100 gr y 250 gr respectivamente, según los envases de semilla de chía pura que se encuentran en el mercado.

### *Calificación del contenido*

La calificación de los contenidos de nutrientes del Panel Nutricional facilitan distinguir un contenido de otro, al comparar diferentes productos. La calificación de los contenidos de la semilla de chía se estableció con la clasificación utilizada por la Academia Nacional de Ciencia (1999, 2000) y la Organización de Alimentos y Drogas de los Estados Unidos (1999). Sin embargo, dado

que ambas organizaciones no tienen determinado el valor diario recomendado para el ácido graso omega-3, el valor y su calificación se establecieron utilizando la cantidad mínima de ingesta de nutriente recomendada oficialmente por el Departamento de Salud y Bienestar de Canadá (1990).

## Panel Nutricional

<b>Semilla de chía</b>				
<b>Información nutricional</b>				
Tamaño de la porción: 25 gr				
Porción por envase: 4 (envase de 100 g); 10 (envase de 250 g)				
Calorías totales 134		Calorías de lípidos 73.8		
Cantidad por porción	25 gr/día	DV gr	% DV	Calificación del Contenido
Colesterol	0	300 mg	Sin	Libre
Sodio	<5 mg	2400 mg	Sin	Libre
Lípidos totales	8.2 gr	65 gr	12.6	-----
Ácidos grasos saturados	0.7 gr	20 gr	3.5	Bajo
Ácidos grasos trans	0	-----	-----	Libre
Ácidos grasos omega-3	5.2 gr	1.3 gr	400	Fuente de omega-3
Proteína	4.3 gr	50 gr	8.6	
Carbohidratos totales	11.0 gr	300 gr	3.7	
Fibra dietética	6.9 gr	25 gr	27.6	Alto
Niacina	1.6 mg	16 mg	10	Buena fuente
Riboflavin (B <sub>2</sub> )	0.01 mg	1.3 mg	<1	-----
Thiamina (B <sub>1</sub> )	0.05 mg	1.2 mg	4.2	-----
Vitamina A	11 I.U.	5000 I.U.	<1	-----
Calcio	205 mg	1000 mg	20.5	Alto
Fósforo	231 mg	700 mg	33	Alto
Magnesio	98 mg	420 mg	23.3	Alto
Manganeso	1.46 mg	2.3 mg	63.5	Alto

Zinc	1.7 mg	11 mg	15.5	Buena fuente
Cobre	0.53 mg	2.0 mg	26.5	Alto
Potasio	175 mg	3500 mg	5	-----
Hierro	4.1 mg	18 mg	22.8	Alto
Molibdeno	0.05 mg	0.075 mg	66.7	Alto
Aluminio	0.5 mg	-----	-----	
Boro	0.35 mg	-----	-----	

## Comentarios nutricionales

### Los nutrientes

**Limitar estos nutrientes:** Los nutrientes listados primero son los que la población americana y de otros países occidentales comen generalmente en cantidades adecuadas e incluso en exceso. Estos nutrientes se identifican en el cuadro con color amarillo. Comer demasiados lípidos, ácidos grasos saturados, ácidos grasos trans o demasiado sodio, aumenta el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas como las cardíacas, algún tipo de cáncer o presión alta. Comer demasiadas calorías se relaciona con el sobrepeso y la obesidad. Las semillas de chía no tienen sodio, colesterol, ni ácidos grasos trans, y muy pocos ácidos grasos saturados.

**Suficiente cantidad de estos nutrientes:** Los americanos a menudo no consumen en sus dietas suficiente fibra dietética, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Estos nutrientes se identifican en el cuadro con color azul. Comer lo necesario de estos nutrientes puede mejorar la salud y ayudar a reducir el riesgo de sufrir algunas enfermedades y condiciones. Por ejemplo: suficiente calcio puede reducir el riesgo de osteoporosis que al debilitar los huesos se rompen con la edad. La semilla de chía es una fuente alta de fibra dietética, calcio, fósforo, magnesio, manganeso, cobre, hierro y molibdeno y una fuente buena de niacina, y zinc, y fuente de ácidos grasos omega-3.

**Alimento saludable** La semilla de chía es considerada suplemento dietético por la FDA; pero además completa las exigentes regulaciones de contenido de nutrientes alimenticios establecidas por esta organización para ser un “alimento saludable” (FDA, 1999).