

TENDENCIAS

CUIDADO! lo que debes saber antes de consumir CHIA

El Ciudadano · 13 de agosto de 2016





La Chía es una planta que se da en Centroamérica y ha ido creando una gran fama por los numerosos beneficios que aporta a la salud humana.

De la Chía lo que se consume en sí es su semilla que tiene propiedades nutrimentales como el boro, calcio, omega 3 y una variedad de vitaminas. En México la Chía es consumida en conjunto con alimentos y aguas frescas, puesto que se considera que esta semilla brinda una gran cantidad de energía, fuerza y resistencia; además, ayuda a regular los niveles de azúcar.

La semilla de chía contiene muchísimas propiedades, tales como: proteínas, calcio, boro (mineral que ayuda a fijar el calcio de los huesos), potasio, hierro, ácidos grasos como omega 3, antioxidantes y también oligoelementos tales como el magnesio, manganeso, cobre, zinc y vitaminas como la niacina.

La semilla de chía es alta en fibra, pues contienen 11 gramos de fibras en 1 onza de chía. Si lo comparamos con otros alimentos tiene de proteína dos veces más que cualquier semilla, cinco veces más calcio que la leche entera, dos veces la cantidad de potasio en los plátanos, tres veces más antioxidantes que los arándanos, tres veces más hierro que las espinacas y siete veces más omega 3 que el salmón.

La Chía ha alcanzado su mayor grado de popularidad debido a su acción expansiva que permite sentir saciedad durante horas ayudando a la pérdida de peso. He aquí el problema del que se hace la principal advertencia sobre esta semilla.

Rebecca Rawl especialista en salud pública ha publicado un artículo titulado “El impacto de la semilla de Chía en el esófago” dicho artículo puede ser encontrado en el blog del Colegio Americano de Gastroenterología.



chia-lo-que-debes-sabere

Esta semilla puede absorber y expandir 27 veces su peso en agua, es por eso que los pacientes con antecedentes de problemas en la deglución de alimentos o el mal conocido como reflujo no deben de tomarse a la ligera el consumo de este producto.

Solo se debe de consumir solamente hasta que se ha remojado lo suficiente para provocar la expansión total de la semilla y evitar así que esta se expanda dentro del esófago causando así un atasco en él. Si el esófago ya se ha atascado con las semillas, la extracción de estas puede ser muy complicado y sería necesaria la intervención de herramientas de extracción endoscópica.

En pocas palabras las semillas de Chía nunca deben ser ingeridas en seco, puesto que cuando se expanden se pueden atorar en el esófago.

También si estás tomando medicamentos contra la hipertensión, debes evitar el consumo de chía, ya que este alimento tiene el efecto de bajar la presión arterial. Pero, si de todas maneras piensas consumirla, es mejor que lleves un control más riguroso de tu presión.

Si estas tomando medicamentos anticoagulantes también deberías evitar el consumo de estas semillas, pues de por sí la semilla contiene Omega 3 que tiene

efectos anticoagulantes y repotenciar esto podría ocasionar hematomas en el cuerpo o incrementar hemorragias.

Si sufres diabetes también debes tener precaución a la hora de consumir chía ya que muchas veces estamos llevando un tratamiento con medicamentos para bajar los niveles de azúcar en la sangre y la Chía tiene el mismo efecto por lo que podría bajar excesivamente los niveles.

Si padeces de divertículos ya que la ingesta de fibras bajo esta condición debe ser limitado y la chía es un alimento con alto contenido de fibras.

Si tuviste recientemente una intervención quirúrgica en el estómago, colon o intestinos, incluso oclusiones intestinales, deberías evitar la chía y si sufres de diarreas, es mejor que controles tu consumo de chía porque este alimento agiliza el proceso digestivo.

Vía [cosasdelmundo](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)