

# Incluir semillas en la dieta

Las semillas de chía, lino y amapola o las pipas de calabaza tienen un interesante perfil nutricional



Las semillas de chía, lino y amapola, las pipas de calabaza o las semillas de sésamo son alimentos que no forman parte de nuestra alimentación básica, pero que se están poniendo de moda debido al auge que su consumo ha tenido en los últimos años en ciertos sectores de la población.

Su contenido nutricional las hace muy atractivas para conseguir un mayor equilibrio dietético o para enriquecer la dieta en algunos nutrientes esenciales. Esto ha promovido su consumo en ciertos grupos de población que limitan la ingesta de algunos alimentos como, por ejemplo, quienes siguen dietas vegetarianas.

Aun así, eso no justifica que estos alimentos deban ser denominados "superalimentos", un término muy de moda que se utiliza en muchas ocasiones sin fundamento, cuando se le quiere conferir a un alimento propiedades nutricionales que lo hacen muy recomendable desde el punto de vista de la prevención o del tratamiento de algunas enfermedades. La razón es que el equilibrio alimentario-nutri-

cional no viene dado solo por uno o varios grupos de alimentos, sino que es el patrón alimentario global el responsable de una óptima alimentación. Según datos de la *National Nutrient Database for Standard Reference* (USDA), el contenido nutricional de las semillas más comúnmente utilizadas es el siguiente:

- 1. Semillas de chía.** Su aporte calórico es elevado y comparable al de otras semillas (486 kcal / 100 g). Son ricas en proteína vegetal (16,54 g / 100 g) y en grasa (30,74 g / 100 g), donde predominan las grasas poliinsaturadas (23,66 g / 100 g), especialmente los ácidos omega-3. Destaca su contenido en calcio (631 mg / 100 g), fósforo (860 mg / 100 g) y magnesio (335 mg / 100 g). Poseen 34,4 g de fibra dietética por cada 100 g de alimento.
- 2. Semillas de sésamo.** Su contenido calórico es similar al del resto de las semillas (573 kcal / 100 g). Sobresale el aporte de proteínas (17,73 g / 100 g) y de grasas (49,67 g / 100 g),

sobre todo mono y poliinsaturadas. Su aporte de fibra es más moderado (14 g / 100 g). Destaca su contenido en calcio (989 mg / 100 g) y fósforo (629 mg / 100 g).

- 3. Semillas de calabaza.** De contenido calórico un poco más bajo (446 kcal / 100 g), son también ricas en proteína vegetal (18,55 g / 100 g), con un aporte de grasas más moderado (19,4 g / 100 g) y más ricas en carbohidratos (53,75 g / 100 g). Poseen 18,4 g de fibra por cada 100 g. Su aporte de calcio es mucho menor (55 mg / 100 g).
- 4. Semillas de lino.** Aportan unas 460 kcal / 100 g y son ricas en proteína (15 g / 100 g), carbohidratos (30,77 g / 100 g) y grasas (30,77 g / 100 g). Destaca su elevada cantidad de fibra dietética (30,8 g / 100 g). Su contenido en calcio es nulo.
- 5. Semillas de amapola.** Tienen un elevado contenido calórico (525 kcal / 100 g) y son fuente de proteína (17,99 g / 100 g), carbohidratos (28,13 g / 100 g) y grasas (41,56 g / 100 g),

en especial poliinsaturadas. Ricas en calcio (1.400 mg / 100 g). Aportan 19,5 g de fibra por cada 100 g.

Así pues, las semillas son ricas en grasas, aunque no poseen colesterol. Son fuente de fibra y proteína vegetal. Algunas tienen más calcio y en otras destaca su contenido en omega-3.

## ¿Por qué es saludable su consumo?

Enriquecer la dieta con fibra significa promover un óptimo tránsito digestivo. Aumentar el consumo de semillas puede mejorar este tránsito y contribuir también a una mayor prevención de enfermedades relacionadas con déficit de fibra en la alimentación, como ciertos tipos de cánceres, enfermedades cardiovasculares y obesidad, entre otras.

Pero esta cualidad no convierte a las semillas en un "superalimento", puesto que su efecto es el mismo que el de otros alimentos ricos en fibra, como frutas o verduras. El aporte de proteínas vegetales también es algo que

hay que tener en cuenta, ya que hoy en día existe un exceso de la ingesta de proteína de origen animal.

Así, el consumo de ciertas semillas (amapola, sésamo y chía) puede contribuir al aporte de calcio en individuos que limiten el consumo de lácteos, como en el caso de los intolerantes a la lactosa. Pero es preciso observar que, en el caso de las semillas, la cantidad de alimento que se toma no es muy importante (no es habitual comer 100 g de semillas de sésamo por ejemplo, sino 10 o 20 g). Por tanto, en muchas ocasiones es difícil conseguir la ingesta de calcio recomendada solo con estos alimentos.

Otro de sus beneficios más reseñables es su efecto, gracias a la fibra que contienen. Las semillas se pueden incorporar a aquellas dietas en las que quiera controlarse la cantidad de alimentos ingerida.



## USO EN LA COCINA

Las semillas se incorporan como acompañamiento o aliño en ensaladas, sopas o purés (ensalada de tomate y queso fresco con semillas de chía o puré de coliflor con semillas de sésamo tostadas). Algunas personas prefieren utilizarlas con lácteos (semillas de lino con yogur). En algunas ocasiones también se usan como cubierta de la carne o el pescado. También se pueden usar en repostería. Con independencia del uso que se haga, conviene recordar que no es necesario remojar las semillas, sino que se utilizan secas y tostadas para resaltar su sabor.