

Semillas: para una dieta con valor añadido

Su elevado contenido en nutrientes de alto valor biológico las hace ideales para integrarlas en nuestra dieta

Aunque no siempre somos conscientes de ello, las semillas son una parte elemental de la dieta de cualquier ser humano. La razón es que son un alimento que el hombre ha consumido desde tiempos ancestrales y que se ha usado además como ingrediente de otros alimentos muy consumidos, como el pan y las harinas.

Entre regiones se aprecian importantes diferencias en su utilización. En el Medio Oriente o en Latinoamérica, por ejemplo, las semillas son fundamentales en la alimentación, ya que son sociedades o comunidades que le dan mucha importancia a la agricultura doméstica, obteniendo de las semillas una amplia variedad de nutrientes difíciles de conseguir en otros alimentos a los que el acceso no es tan sencillo.

Las semillas son un pequeño elemento que se encuentra en el fruto de cada vegetal y hortaliza, así como en las frutas que dan los árboles y otras plantas. Pero solo algunas de estas semillas son comestibles. La mayoría no se comen y solo son el germen para el nacimiento de la futura planta.

Sin embargo, si hablamos de semillas comestibles, estas tienen una importancia clave en la alimentación saludable de cualquier persona, ya que se pueden consumir solas, enteras o molidas, o como parte de otros alimentos (como harinas panificables o aceites) y recetas (panes, galletas, etc.).

En los últimos tiempos, y a pesar de que la alimentación en Occidente se ha caracterizado por el incremento en el consumo de productos excesivamente procesados, ricos en grasas, sal y azúcares; el conocimiento de las semillas ha aumentado en algunos países en los que se ha promovido e incentivado una alimentación saludable y rica en nutrientes. Por ello, hoy en día también se venden en la gran distribución, además de ofrecerlos en establecimientos especializados, como herbolarios y tiendas de dietética.

TIPOS DE SEMILLAS

Las semillas se consumen con facilidad y la variedad disponible permite lograr una interesante riqueza en sabores, texturas y aromas que hacen que cualquier alimento pueda resultar no solo más rico, sino más saludable. Algunas se vienen consumiendo desde hace mucho tiempo, otras han despertado el interés hace poco, debido a las llamativas bondades nutricionales con las que se han presentado en el mercado.

Estas son algunas de las semillas que más se consumen en la actualidad y sus rasgos más característicos en relación a su composición nutricional:

❖ **De lino.** El lino (*linum usitatissimum*) es una planta cultivada hace más de cinco siglos con la que se fabrica el famoso tejido de lino, ex-



traído de los tallos de la planta. Sus semillas, con sabor a nuez, se utilizan también desde la antigüedad para elaborar productos de panadería y pastelería. En la actualidad forman parte de las dietas de vegetarianos y personas que cuidan su salud.

Las semillas de lino se han consagrado como uno de los complementos a los que más se recurre popularmente con el objeto de prevenir y mejorar el estreñimiento, dada su gran riqueza en fibra soluble. Esta hace que en contacto con los jugos y fluidos digestivos se forme una especie de gelatina a su alrededor que, además de propiciar un mayor volumen del bolo alimenticio, ayuda a una mayor hidratación de las heces y a su eliminación (dado su carácter gelatinoso). Recientes investigaciones hacen referencia al papel beneficioso y protector que el consumo de estas semillas produce frente a enfermedades cardiovasculares por la combinación de fibra soluble (pectina y mucílagos) y ácidos grasos omega-3 (en particular ácido alfa-linolénico). La biodisponibilidad de estos ácidos grasos saludables se incrementa al ingerir estas semillas molidas o machacadas en lugar de enteras. Esa misma riqueza en fibra soluble las hace también interesantes a la hora de abordar el colesterol elevado y otras dislipemias, aunque es el profesional de la salud quien determinará si únicamente es necesario una modificación en la alimentación o si esta se debe combinar con tratamiento farmacológico.

Las semillas de lino también son ricas en vitamina C y E con fuerte poder antioxidante, que ayuda a prevenir enfermedades y contiene minerales como calcio, hierro, potasio y magnesio. Entre estas semillas de lino destacan el lino dorado y el marrón. Pueden encontrarse enteras, molidas, en aceite (es un aceite que enrancia fácilmente) y en perlas como com-

plemento alimenticio. Podemos añadirles a las ensaladas, tomarlas con el yogur, salpicar con ellas las tostadas y enriquecer nuestros panes y bizcochos.

❖ **De sésamo o ajonjolí.** (*Sesamum indicum L.*) El sésamo es una planta originaria de India y África, desde donde llegó a América. En la actualidad, es una de las semillas con mayor presencia en la gastronomía mundial y, en particular, en la cocina oriental. Posee una cantidad elevada de proteínas, además de ser rica en metionina, uno de los aminoácidos esenciales. Esta, junto a la también presente lecitina, convierten a las semillas de sésamo en un alimento que contribuye a reducir los niveles de colesterol.

El sésamo, además, es una fuente importante de diferentes minerales para el organismo. Destacan el calcio (20 g aportan unos 195 mg), el zinc y el hierro. Comparten con las semillas de lino propiedades beneficiosas, tanto en la regulación de la función intestinal como en el control de los niveles de colesterol.

El inconveniente principal de estas semillas es que pueden provocar alergia. De hecho, el estudio EuroPrevall (un proyecto europeo de investigación que evalúa la prevalencia de la alergia a los alimentos) incluye al sésamo en el segundo grupo de alimentos más alergénicos.

Gran parte de la producción de semillas de sésamo se destina a obtener un aceite con interesantes propiedades (es rico en ácidos grasos poliinsaturados) y un sabor intenso, que se usa sobre todo en la gastronomía asiática. Otros derivados son el *tahini*, una crema elaborada con las semillas molidas, y el *gomasio*, que se obtiene al triturar las semillas mezcladas con sal marina. Además, el uso de estas semillas es muy común en panes especiales ricos en fibra o de mezcla de cereales.

❖ **Pipas de calabaza.** Son muy ricas en ácidos grasos omega-3 y omega-6, y poseen un gran número de vitaminas y minerales entre los que destacan el magnesio, el selenio, el potasio, el fósforo y la vitamina A y E. También son muy ricas en fibra. Es la semilla de mayor tamaño, popular y reconocida por su propiedad vermífuga para eliminar los parásitos intestinales, atribuida a su contenido en cucurbitacina o cucurbitina, un principio activo de tipo alcaloide.

Algunos ensayos clínicos confirman sus propiedades beneficiosas frente al placebo, en el abordaje nutricional y tratamiento de la hiperplasia benigna de próstata (crecimiento no cancerígeno) leve o moderada. El debate entre médicos y científicos continúa, dada la escasa investigación al respecto. El seguimiento médico de los pacientes en tratamiento es esencial para controlar el deterioro funcional de este órgano.

❖ **Pipas de girasol.** Por sus propiedades nutritivas y su agradable sabor, las pipas de girasol constituyen un tentempié no demasiado calórico. Su inconveniente es, por un lado, que se suelen presentar fritas y saladas, lo que incrementa su aporte calórico; y, por el otro, que es fácil acabar comiendo en exceso.

De las grasas que aportan, ácidos grasos mono y poliinsaturados, destaca su riqueza en ácido gamma-linolénico, un nutriente esencial que se debe incluir en la dieta y cuya principal particularidad es que sirve para la formación de prostaglandinas, moléculas de acción antiinflamatoria. También son ricas en fibra y destaca en estas semillas el contenido en potasio, fósforo, magnesio y calcio, así como su riqueza en ácido fólico.

❖ **De amapola.** Estas negras y diminutas semillas destacan, sobre todo, por su alto contenido en proteínas (18%), grasas (45%, de las cuales son insaturadas un 40%) y fibra (10%). Es otra gran fuente de calcio entre las semillas junto

al sésamo y posee también un alto contenido en vitamina A y hierro. Su valor alimenticio, en cualquier caso, es poco importante dada la escasa cantidad que se consume. Se ha usado tradicionalmente en el sector de la panadería y repostería para decorar postres y panes. Sin embargo, se pueden usar en ensaladas, yogures, sopas y cremas, rebozo de alimentos y, en general, para aportar un sabor dulce con un toque ligero a frutos secos (como la nuez o la almendra).

❖ **De cáñamo.** Tienen una textura rica, suave, de fruto seco y un sinfín de propiedades para la salud desconocidas por muchos. Se trata de una de las pocas fuentes de proteínas completas que existen. Esto significa que contienen todo el espectro de aminoácidos, los componentes de las proteínas. También proporcionan hierro y magnesio. Es, por lo tanto, una buena fuente de proteínas alternativa para veganos y vegetarianos, y se usa de forma común para la realización de batidos ricos en proteínas, en lugar de usar proteínas pulverizadas.

❖ **De chía.** Las semillas de la *Salvia hispanica L.*, conocidas como semillas de chía, son un ingrediente habitual dentro de la alimentación de las poblaciones de América Central y del Sur. Las semillas de chía importadas desde Europa proceden de Paraguay, México, Argentina, Bolivia y Perú. Fue en 2009 cuando la Comisión Europea autorizó el ingreso de la chía como "novel food" para ser utilizada en productos de panadería. Después, en 2013, la autorización se amplió para el uso de la chía en ciertos productos (un máximo de 10% de contenido de chía), así como de chía empaquetada, y se recomendó un consumo máximo de 15 gramos al día. De esta planta, de la familia de la menta, se aprecian tanto sus semillas como su aceite, usado como complemento alimenticio tanto en humanos como en animales.



¿Cuál es la semilla más completa?

Casi todas las semillas tienen en común su riqueza en grasas saludables, fibra, y buenos porcentajes de proteínas y micronutrientes. Sin embargo, se podría escoger la de **cáñamo** como el tipo de semilla más completa por tener un inmejorable perfil en cuanto a aminoácidos y ácidos grasos. Y, aunque el cáñamo no es el único que contiene todos los aminoácidos esenciales en sus semillas (las de lino y otras también los contienen), sí es el único que, de sus proteínas, un 65% es edestín-globulina. Y este compuesto convierte a esta semilla en la más importante en cuanto a aporte proteico (proteínas tan disponibles como en el caso de los alimentos de origen animal).

Dada la reciente introducción en el mercado de las semillas de cáñamo, aun cuando se han comido tradicionalmente durante siglos, sería justo combinarla con otras semillas como las de lino y chía, igualmente buenas y siempre en el marco de una alimentación equilibrada y saludable.



Estas semillas contienen grasas saludables, de las cuales un 60% aproximadamente es omega-3 (ácido alfa-linolénico o ALA) y un 20% es omega-6 (ácido linolénico). Ambos ácidos grasos son necesarios para el cuerpo humano y su buena salud, ya que estos no pueden ser sintetizados de forma artificial.

Asimismo, las semillas de chía aportan entre un 15% y un 25% de proteínas, aportando 19 aminoácidos. Son ricas en fibra dietética (18%-30%) además de en minerales (calcio, selenio y zinc) y vitaminas. Contienen una gran cantidad de antioxidantes. Con independencia de la presencia de ingredientes activos, la seguridad y eficacia de este alimento necesita ser respaldado por un mayor número de investigaciones.

SU LUGAR EN LA DIETA

En general, el aspecto que da mayor relevancia nutricional a las semillas es el hecho de que se consuman de forma íntegra, sin refinar, porque son uno de los pocos alimentos que conservan intactas sus propiedades nutricionales originales. Eso sí, siempre que se mantengan en ambientes adecuados, protegidos de la luz y la humedad y se consuman sin salar ni freír, de forma que no se incremente innecesariamente el aporte calórico de un alimento ya de por sí alto en calorías.

Su pequeño tamaño puede distraer sobre su interés nutricional, pero su concentración de nutrientes de

alto valor biológico hace que se deban valorar como parte de nuestra dieta. El consumo recomendado se fija en unos 30 g por día para un adulto.

ANÁLISIS NUTRICIONAL

Todas las semillas comparten aspectos biológicos y nutricionales, si bien las pequeñas diferencias en su composición les confieren su valor añadido y permiten establecer una particularidad que distinga a unas de otras.

♦ **Aporte calórico y grasas saludables:** el elevado valor energético es común en todas ellas, entre las 440 y casi 620 kilocalorías por cada 100 gramos, correspondiendo el valor más bajo a la chía y los valores más altos a las semillas de sésamo y las de cáñamo. Estos valores vienen determinados por su contenido en grasas, que en todos los casos supera el 50% del peso de la semilla. La ventaja nutritiva es que las grasas son sobresalientes en ácidos grasos insaturados y esenciales, con propiedades antiinflamatorias y de protección cardiovascular.

Las semillas contienen grasas saludables, tanto omega-3 como omega-6. Ambos ácidos grasos se necesitan para el cuerpo humano y su buena salud, ya que estos no pueden ser sintetizados de forma artificial y deben aportarse a través de la alimentación. El omega-3 contribuye a equilibrar los niveles de colesterol en sangre, reduce la inflamación y acelera el metabolismo.

♦ **Proteínas:** algunas semillas contienen también altos niveles de proteínas. Los valores proteicos de las semillas analizadas oscilan entre cerca del 15% y el 35%. Destacan en proteínas las semillas de cáñamo, seguidas de las de calabaza y girasol, encontrándose en el mercado también algunas mezclas de semillas y frutos secos molidos con buenos porcentajes de proteína. Las proteínas constituyen los componentes fundamentales del cuerpo, y contribuyen al crecimiento y al mantenimiento normal de la masa muscular y a la buena salud de los huesos.

♦ **Vitaminas:** destacan las del grupo B, básicas para el correcto funcionamiento del sistema nervioso y la vitamina E, antioxidante. Las pipas de girasol son, con diferencia, las más concentradas en este nutriente. Es una condición elemental que permite a las semillas mantener las propiedades de las grasas sin que estas se enrancien. También son alimentos interesantes por su elevada concentración de ácido fólico, un nutriente con funciones específicas y relevantes durante la gestación y el crecimiento infantil.

♦ **Fibra:** si bien las variedades de semillas son muchas, en general podemos decir que las semillas destacan por su contenido en fibra, que contribuye a la salud intestinal y a prevenir enfermedades crónicas. La fibra ayuda a la digestión y a mantener niveles saludables de colesterol y azúcar en sangre. La fibra también proporciona sensación de saciedad haciendo que nos sintamos llenos durante más tiempo. Los alimentos que nos aportan más saciedad son aquellos ricos en grasa, fibra o proteínas y, en el caso de las semillas, confluyen estas tres características por lo que son una magnífica recomendación no solo para añadirlas a las comidas principales con moderación, sino también para comerlas entre horas.

♦ **Magnesio, calcio, zinc, hierro:** las semillas se pueden considerar una fuente excelente de minerales como el potasio, el fósforo, el magnesio, el calcio, el hierro o el zinc. El magnesio permite mantener los huesos sanos y una correcta función muscular y nerviosa. El zinc

participa en el metabolismo de los hidratos de carbono, las grasas y las proteínas. El hierro, por su parte, es responsable del transporte de oxígeno a todas las células del organismo y ayuda a reducir el cansancio y la fatiga muscular. Se asimila mejor si se acompaña de un alimento rico en vitamina C, de ahí que las semillas combinen a la perfección con platos de vegetales y ensaladas de frutas.

♦ **Lignanos:** son metabolitos secundarios de las plantas hallados en una gran variedad de vegetales que incluyen las semillas de lino, de calabaza, de ajonjolí, centeno, soja, brócoli, frijoles y algunas bayas. Los lignanos son uno de los dos grupos principales de fitoestrógenos, que son los antioxidantes. Se les atribuyen efectos antioxidantes que pueden ayudar a combatir los efectos perjudiciales de los radicales libres. Si bien se ha demostrado su absorción y biodisponibilidad, algunos estudios clínicos no son concluyentes en cuanto a que se induzcan cambios sobre los lípidos plasmáticos. Las semillas además son ricas en lecitina, un emulsionante que contribuye a la regulación de los niveles lipídicos.

Contraindicaciones

Si bien la **chía** tiene un alto contenido en fibra, no es recomendable ingerir estas semillas en caso de diverticulosis, diarreas o cuando se recibe medicación reguladora de la presión arterial por el riesgo de potenciar el efecto hipotensivo.

Cualquier situación patológica, en especial las que tienen que ver con valores anormalmente bajos o altos de presión arterial con medicación, diabetes, etc., deben ser valorados por el profesional médico por su posible interacción.

En el plano gastrointestinal ocurre lo mismo para otras semillas como el **lino** o el **sésamo**. Además, al tratarse de alimentos tan sumamente ricos en fibra, si su ingestión no va acompañada de una hidratación adecuada, puede provocar efectos incómodos a nivel intestinal como gases o flatulencia.

El **sésamo** se suele procesar en fábricas donde se manipulan otras semillas y alimentos. Las recomendaciones indican que cualquier persona con **alergia** a algún fruto seco, legumbre o cereal debe evitar la ingesta de sésamo o de su aceite. Además, aunque las semillas no contienen **gluten**, estas pueden haber estado en contacto con granos que sí los contengan, por lo que es importante la lectura del etiquetado para asegurarse de que el producto está libre de gluten.



PRINCIPALES PROPIEDADES DE LAS SEMILLAS ¿QUÉ NOS MUESTRA EL SEMÁFORO NUTRICIONAL?*

En una ración de producto: 30 g	ENERGÍA		GRASA		GRASAS SATURADAS		AZÚCARES		SAL		FIBRA	
	(kcal)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾	(g)	% IR ⁽¹⁾
Semillas de lino+girasol+calabaza+goji LINWOODS (sobre 200 g)	160,5	8,0	12,0	17,2	1,7	8,7	2,1	2,3	0,1	1,6	15,9	66,1
Semillas de calabaza VERITAS (bolsa 250 g)	165,9	8,3	14,0	20,0	0,3	1,5	0,3	0,3	0,3	6,0	1,1	4,6
Semillas de girasol VERITAS (bolsa 250 g)	171,0	8,6	14,9	21,3	1,6	7,8	0,3	0,3	0,3	6,0	2,6	10,8
Semillas de lino marrón VERITAS (bolsa 500 g)	160,2	8,0	12,6	18,0	0,3	1,5	0,3	0,3	0,3	6,0	8,1	33,8
Semillas de lino dorado ECOBASICS (bolsa 250 g)	160,2	8,0	12,7	18,1	1,1	5,6	0,5	0,5	0,3	6,0	8,1	33,8
Semillas de amapola VERITAS (bolsa 150 g)	162,9	8,1	14,4	20,6	1,4	6,8	0,9	1,0	0,0	0,1	6,0	25,0
Semillas de chía VERITAS (bolsa 250 g)	133,2	6,7	10,2	14,6	0,9	4,5	0,2	0,2	0,0	0,0	2,4	10,1
Semillas de sésamo crudo VERITAS (bolsa 500 g)	167,4	8,4	15,1	21,6	0,3	1,5	0,3	0,3	0,3	6,0	3,5	14,6
Semillas de sésamo tostado VERITAS (bolsa 250 g)	171,9	8,6	14,4	20,6	2,0	10,1	0,0	0,0	0,0	0,1	3,5	14,6
Semillas de sésamo NATUR TIERRA (bolsa 400 g)	196,8	9,8	18,4	26,2	2,7	13,7	0,2	0,2	0,0	0,7	0,2	0,8
Semillas de chía NATURCESTA (bolsa 250 g)	133,2	6,7	9,4	13,5	1,1	5,7	0,2	0,3	0,0	0,2	21,9	91,0
Semillas de cáñamo peladas LINWOODS (sobre 225 g)	185,1	9,3	15,7	22,4	1,7	8,3	0,3	0,4	0,0	0,6	Sin dato	--
Semillas de lino EROSKI (bolsa 200 g)	152,4	7,6	11,7	16,7	0,9	4,5	0,5	0,6	0,0	0,5	Sin dato	--
Semillas de lino-goji BIO LINWOODS (sobre 200 g)	136,5	6,8	9,4	13,4	1,0	5,1	2,2	2,5	0,1	1,6	Sin dato	--
Semillas de lino, chía, canela y manzana LINWOODS (sobre 200 g)	152,1	7,6	10,9	15,6	1,1	5,4	2,0	2,2	0,1	1,2	Sin dato	--
Mix de semillas con piñones VERITAS (bolsa 150 g)	168,9	8,4	14,7	21,0	1,2	6,0	0,3	0,3	0,3	6,0	Sin dato	--

*Semáforo nutricional resultante de comprar 16 tipos de semillas, según una ración de consumo: 30 g. (1) Indica la proporción aportada respecto a la Ingesta de Referencia (IR) que una persona adulta necesita ingerir de cada nutriente: 2.000 kcal, 70 g de grasa, 20 g de grasa saturada, 90 g de azúcares, 5 g de sal y 24 g de fibra. El semáforo nutricional se basa en un sistema de colores: verde-baja cantidad (la aportación es menos del 7,5% de la IR), amarillo-cantidad media (entre el 7,5% y el 20%) y naranja-cantidad alta (más del 20%).

SUGERENCIAS DE COMPRA



Para tomar todos los días.

Las semillas de lino molidas son las más recomendables para su consumo diario. El equilibrio entre su aporte calórico, proteico y de fibra las hacen perfectas para este fin, complementando muy bien cualquier plato al que las añadamos.

Para tomar con yogures.

Cualquier semilla es idónea, solo dependerá de nuestras preferencias. En general, los molidos que combinan varias semillas son un buen complemento para el yogur e incluso las que incluyen algún fruto seco además de las semillas, ya que nos permiten disfrutar de un yogur natural sin necesidad de añadir azúcar, puesto que al paladar es más agradable en sabor y también en textura.

La chía, por sus características organolépticas, da buenos resultados en texturas tipo pudín cuando se hidrata en un medio húmedo como el yogur, las compotas, la leche de vaca o las bebidas vegetales. Añadir una cucharada de estas semillas al alimento en cuestión, remover y dejar reposar entre 10 y 15 min, permitirán obtener un postre diferente y rico en nutrientes gracias a la acción de los mucílagos que contienen.

Para los niños.

El consumo de semillas y frutos secos en niños debe estar siempre supervisado por adultos con el objeto de evitar atragantamientos, detectar signos de posibles alergias o evitar diarreas. Por eso, escogamos la que escogamos, es mejor comenzar por triturarlas o pulverizarlas y añadirlas a papillas, purés, compotas o yogur.

Para la salud cardiovascular.

La importancia de la grasa en la dieta y su papel en la prevención cardiovascular es uno de los temas nutricionales mejor estudiados. Sin duda es muy importante la calidad de la grasa que incluimos en la dieta y en este caso las semillas son una muy buena elección. Por su riqueza en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas (omega-3 y omega-6) que trabajan reduciendo el LDL (colesterol malo) y contribuyen a la salud cardiovascular, la linaza podría ser la escogida para este fin.

A pesar de que hoy en día se encuentran con facilidad semillas de girasol sin procesar, es decir, únicamente peladas, la tentación nos puede hacer caer en las sabrosas semillas fritas o tostadas y saladas, lo que las hace todavía menos recomendables en caso de hipertensión, retención de líquidos y ciertas afecciones cardiovasculares que requieren de dietas bajas en este mineral.

Para el tránsito intestinal.

Tanto la chía como las semillas de lino son las más ricas en fibra. La linaza por su riqueza en fibra y lignanos, que aumentan la saciedad y mejoran la función intestinal. La fibra, adicionalmente, es importante para el control de la diabetes, ya que contribuye a reducir la absorción de azúcares en el intestino.



Usos gastronómicos variados

Las semillas se han usado tradicionalmente como elemento adicional más que como parte integrante de la dieta diaria. En gastronomía, es común agregarlas como decoración de los platos o en panes, como se ha comentado, pero sus posibilidades son infinitas:

- > Como *snack* saludable para picar entre horas podemos tomarlas solas, crudas o tostadas o agregándolas a una ensalada de frutas o al yogur.
- > Una forma fácil de incluirlas es espolvorearlas sobre platos como ensaladas de vegetales, sopas o cremas. Para ello, se pueden moler, recurrir a las mezclas de semillas ya molidas o bien tomarlas enteras, lo que permitirá aportar un toque crujiente. Esta textura diferente hace masticar un poco más y, por tanto, comer más despacio, aspecto importante a tener en cuenta y que mejorará la digestión.
- > Para rebozar carnes o en platos típicos de la cocina oriental como los *sushi rolls*.
- > Con la elaboración de cremas a partir de estas semillas que se pueden usar sobre tostadas, fruta fresca o en *hummus* y otros patés vegetales, como el *baba ghanoush* de berenjena. La más popular es la crema *tahín*, que se hace triturando las semillas de sésamo y que se puede elaborar en casa con la única ayuda de un robot de cocina.
- > Sobre salsas, para aportar textura y vistosidad; o sobre compotas de pera o manzana sin azúcar añadido. También sobre platos de pasta, arroz o vegetales asados.
- > Por su textura también se usan en batidos y postres. Las posibilidades son muchas y su uso se puede extender e incluir en casi cualquier plato.
- > El tostado que se aplica a algunas semillas para resaltar su sabor no debe ser muy fuerte para no alterar la calidad de sus grasas insaturadas. Este tostado se puede realizar en casa sobre una sartén, a fuego medio alto los primeros 2 minutos y bajando al mínimo el fuego durante otros 2-3 minutos, removiendo continuamente del comienzo al fin. Las semillas cambian ligeramente de color, algunas se hinchan y se vuelven más aromáticas y crujientes. Las semillas deben conservarse en recipientes herméticos en lugares secos y alejados de la luz del sol para no perder sus propiedades.

En el aspecto dietético, se recomiendan como tentempié o merienda, o bien como complemento terapéutico para trastornos pasajeros, como es el caso de las semillas de lino para el estreñimiento.

Apuntes para el ahorro

Existen diversas opciones para incorporar semillas a nuestros platos y disfrutar de su fibra, vitaminas, minerales y grasas saludables. Estos alimentos tienen mucho que ofrecer al organismo con sus valiosas propiedades nutritivas y, aun empleándolos en pequeñas cantidades, nuestros platos se enriquecerán a nivel nutricional.

En la actualidad es posible encontrar en el supermercado una mayor variedad de semillas que antaño. Incluso ya se comercializan paquetes que mezclan varias de ellas, listas para usar; por ejemplo, con yogures en el desayuno, en la elaboración casera de barras de cereales o en las ensaladas.

El precio de las semillas también ofrece variedad: las hay de menos de 4 euros el kilo (como las de lino, de marca VERITAS) y de más de 40 euros (como las de cáñamo marca LINWOODS). Esta diferencia de coste, sin duda, repercute en el gasto final. Sin embargo, dado que todas las semillas son saludables y presentan rasgos nutricionales parecidos, podemos elaborar unas cestas de la compra más económicas que otras, como se observa a continuación:

+ www.consumer.es



FAMILIA A: 2 ADULTOS + 1 NIÑO

CONSUMO MENSUAL= 840 g por persona
TOTAL = 2.520 gramos

CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Semillas de lino VERITAS	1.000 g	3,90 euros
	Semillas de girasol VERITAS	1.000 g	5,80 euros
	Semillas de chía SOS VIDASANIA	400 g	3,30 euros
	Semillas de amapola VERITAS	150 g	2,05 euros
	TOTAL	2.550 g	15,05 euros
2	Semillas de lino EROSKI	800 g	3,96 euros
	Semillas de sésamo NATUR TIERRA	1.200 g	9,15 euros
	Semillas de chía NATURCESTA	500 g	7,00 euros
	Semillas de amapola VERITAS	150 g	2,05 euros
	TOTAL	2.650 g	22,16 euros
3	Semillas de lino-chía-manzana LINWOODS	400 g	15,50 euros
	Semillas de calabaza VERITAS	1.000 g	12,30 euros
	Semillas de girasol VERITAS	500 g	2,45 euros
	Semilla tostada de sésamo SANTA RITA	400 g	4,90 euros
	Semillas de amapola VERITAS	300 g	4,10 euros
	TOTAL	2.600 g	39,25 euros
4	Semillas de cáñamo LINWOODS	675 g	29,22 euros
	Semillas de lino-girasol-calabaza-sésamo-goji LINWOODS	400 g	11,70 euros
	Semillas de chía VERITAS	500 g	7,90 euros
	Semillas de amapola VERITAS	450 g	6,15 euros
	Semillas de calabaza VERITAS	500 g	6,15 euros
	TOTAL	2.525 g	61,12 euros

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4: **552,84 euros**

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.

FAMILIA B: 3 ADULTOS + 2 NIÑOS

CONSUMO MENSUAL= 840 g por persona
TOTAL = 4.200 gramos

CESTA*	CONTENIDO	CANTIDAD	PRECIO
1	Semillas de lino VERITAS	2.000 g	7,80 euros
	Semillas de girasol VERITAS	1.500 g	8,70 euros
	Semillas de chía SOS VIDASANIA	600 g	4,95 euros
	Semillas de amapola VERITAS	150 g	2,05 euros
	TOTAL	4.250 g	23,50 euros
2	Semillas de lino EROSKI	1.400 g	6,93 euros
	Semillas de sésamo NATUR TIERRA	2.000 g	15,25 euros
	Semillas de chía NATURCESTA	500 g	7,00 euros
	Semillas de amapola VERITAS	300 g	4,10 euros
	TOTAL	4.200 g	33,28 euros
3	Semillas de lino-chía-manzana LINWOODS	800 g	31,00 euros
	Semillas de calabaza VERITAS	1.500 g	18,45 euros
	Semillas de girasol VERITAS	1.000 g	4,90 euros
	Semilla tostada de sésamo SANTA RITA	600 g	7,35 euros
	Semillas de amapola VERITAS	300 g	4,10 euros
	TOTAL	4.200 g	65,80 euros
4	Semillas de cáñamo LINWOODS	900 g	38,96 euros
	Semillas de lino-girasol-calabaza-sésamo-goji LINWOODS	600 g	17,55 euros
	Semillas de chía VERITAS	1.000 g	15,80 euros
	Semillas de amapola VERITAS	750 g	10,25 euros
	Semillas de calabaza VERITAS	1.000 g	12,30 euros
	TOTAL	4.250 g	94,86 euros

Ahorro potencial anual entre las cestas 1 y 4: **856,32 euros**

*Las siguientes cestas de compra muestran la diferencia de precio y el ahorro potencial según qué productos escojamos. Todas contienen cantidades y elementos similares, pero como se puede apreciar, los precios varían según las marcas, formatos y tamaños elegidos en cada una de ellas.