



# Chía Semilla

**Nombre Botánico** Salvia Hispánica

**Familia** Lamiaceae

## Valoración del Producto:

La chía es una hierba anual que crece hasta 1m de altura, con hojas opuestas que miden 4.8cm de largo y 3.5cm de ancho. Las semillas de chía son típicamente pequeños óvalos con un diámetro de aproximadamente 1mm (0,039 pulgadas), siendo de color moteado con marrón, gris, negro y blanco. Las semillas son hidrófilas y absorben hasta 12 veces su peso en líquido cuando empapado. Cuando se remojan, las semillas desarrollan una capa gelatinosa mucilaginosa que da a las bebidas a base de chía una textura distintiva. Parte utilizada: semillas.

## Principales Ventajas:

Las semillas de chía tienen un alto nivel de proteína, y 5 veces el calcio de la leche, aparte de grandes cantidades de ácidos grasos esenciales omega 3. También es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas.

## Consejos de uso:

Las semillas de chía se pueden añadir a otros alimentos como aderezo o agregar a batidos, cereales para el desayuno, barras energéticas, yogur, hechas en una sustancia gelatinosa, o consumidas crudas.

Dosificación: Empezar con 1 cucharadita al día e ir incrementando su uso a largo de varios meses, hasta una cuchara llena por día.

## Contraindicaciones documentadas:

Las semillas de chía, pueden disminuir la presión sanguínea si se consumen regularmente.

## Caducidad y condiciones de almacenamiento:

2 años. Guardar en lugar seco y protegido de la luz solar.

## Información Nutricional:

Las semillas producen un 25-30% de aceite extraíble, incluyendo el ácido  $\alpha$ -linolénico (ALA). En grasa total, la composición del aceite puede ser 55%  $\omega$ -3, 18%  $\omega$ -6, 6%  $\omega$ -9, y 10% de grasa saturada. Según el USDA, una onza (28 gramos) de semillas de chía contiene 9 gramos de grasa, 5 miligramos de sodio, 11 gramos de fibra dietética, 4 gramos de proteína, 18% de la ingesta diaria recomendada de calcio, 27% de fósforo y 30% de manganeso.

Al no contener gluten, su consumo es APTO PARA CELIACOS. Cuenta con certificación gluten-free.

<b>Chía Semilla</b> Información Nutricional (por 100g)	
<b>Valor energético (kcal/kJ)</b>	472/1975
<b>Proteínas (g)</b>	17
<b>Carbohidratos (g)</b>	48
de los cuales azúcares (g)	0,0
<b>Fibra alimentaria (g)</b>	38
<b>Grasas (g)</b>	36
de las cuales saturadas (g)	3
de las cuales trans (g)	0,0
<b>Sal (g)</b>	0,0
<b>Calcio (63% IDR) (mg)</b>	631
<b>Fósforo (95% IDR) (mg)</b>	94

Sin gluten.

Sin derivados lácteos ni gelatina.

Sin aditivos.

Sin OGM.

Sin azúcar añadido.

Sin colorantes, saborizantes ni conservantes añadidos.

## Presentaciones:

(500 gr) XL Pack

(1 kg) XXL Pack

## Advertencia:

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Almacenar en lugar fresco y seco.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

## Producido por:



Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: [ksorensen@energyfeelings.com](mailto:ksorensen@energyfeelings.com)

Web: <http://www.energyfeelings.com>