



# SEMILLAS: LA MAYOR FUENTE DE NUTRIENTES

Hace unos años, el grano por excelencia era la quinoa. Ahora, sin embargo, se lleva más la chía. Uno de los más desconocidos es el que procede de las amapolas

POR ÁNGELA CASTILLO  
FOTOGRAFÍAS: JOSÉ MARÍA PRESAS



¿Qué es una semilla? Un germen minúsculo del que va a brotar una planta. Basta con aplicarle agua. La concentración de nutrientes de un grano es brutal». Así, con este símil, explica a ZEN Vanessa Aguirre, nutricionista y dietista de ZÚA-Alimentación Saludable, el por qué al hablar de semillas nos referimos también a superalimentos. No es la única. Con ella coincide Domingo Carrera, médico especializado en nutrición del Centro Médico Quirúrgico de Enfermedades Digestivas. Para este experto, una semilla es un

superalimento porque «sus propiedades nutricionales están muy por encima a las de la mayoría de alimentos que ingiere el ser humano». Quinoa, sésamo, cáñamo, semillas de amapola, chía o lino. Aunque cada pepita es un mundo, a niveles generales, todas se caracterizan por su alta concentración de nutrientes. Los expertos consultados por este suplemento coinciden en que las semillas son muy ricas en vitaminas y fibra soluble –en palabras de Carrera, «absorben el agua favoreciendo así la digestión y protegiendo

el sistema digestivo». También en que su densidad mineral –hierro, fósforo, magnesio, zinc– es bastante alta «teniendo en cuenta lo pequeñas que son». Otra de las características señalada por los profesionales es su concentración de ácidos grasos poliinsaturados. Los granos son ricos en ácidos Omega 3 y Omega 6 –conocidos también como «grasas buenas»– y, por tanto, «una fuente de antioxidantes que combaten el envejecimiento, protegen la salud cardiovascular y regulan el colesterol», indica el nutricionista. A esto hay que añadir que, hoy en día, es muy difícil encontrar los nutrientes de un alimento sin alterar, y que la semilla es un elemento virgen.

Cuando Cristina Sánchez-Moraleta abrió Pepita y Grano, tiendas a granel en Madrid, la semilla por excelencia era la quinoa. Ahora, sin embargo, el grano más vendido es la chía. Mientras la primera se define por su proteína vegetal y por su alto valor biológico, de la segunda destacan sus proporciones de Omega 3 y 6. «Al contrario que el resto de granos, que son suplementos alimenticios, la quinoa es un alimento en sí», ilustra el doctor Carrera: «Es la semilla que más aminoácidos esenciales concentra. Contiene bastante calcio y minerales como el litio, que no se encuentra en muchos alimentos y que es un buen estabilizador del sistema nervioso». Por esto, y por la cantidad de proteínas que la componen, esta pepita es ideal para veganos y vegetarianos. Esto es, personas que han retirado de su

dieta el aporte proteico que suponen la carne y el pescado. La chía y el lino, que viven en Occidente pero que llevan siglos utilizándose en la cultura oriental, destacan sobre todo por su fibra soluble. Si bien es cierto que la primera es más cara que la segunda, ambas semillas presentan características muy similares. «Favorecen el tránsito intestinal y también la función prebiótica», concreta la nutricionista Aguirre. Este último factor ayuda a mantener la flora intestinal a raya, «uno de los puntos flacos de hoy en día», según la experta. La chía en concreto es rica en boro, elemento químico difícil de encontrar y que cuida la salud de la piel y los huesos. Además, tiene un efecto saciante, razón por la que se incorpora en la dieta de personas que quieren perder peso.

En lo que al lino respecta, Carrera señala su alto contenido en hierro, zinc y selenio, minerales que convierten a este grano en un verdadero antioxidante y en un suplemento natural ideal para personas que sufren de anemia o que realizan un gran esfuerzo físico. «Las semillas son una alternativa a los suplementos energéticos. Se trata de un refuerzo natural que el cuerpo está preparado para asimilar», aconseja el doctor.

El sésamo, otra de las pepitas de moda, contiene todos los minerales clave. Es rico en calcio. De hecho, «en proporción, pocos alimentos lo superan». Tal y como asegura Aguirre, su alto contenido en ácido fólico convierte esta semilla en ideal para mujeres embarazadas. «Se recomienda como suplemento antes y después de la gestación».

«Al contrario que el resto, que son complementos, la quinoa es un alimento en sí. Es la que más aminoácidos esenciales concentra y contiene mucho calcio y litio»

Por su parte, el cáñamo, recuerda el doctor, «tiene un efecto laxante». También se considera un antiinflamatorio natural, así como una ayuda para personas con lupus o artritis. Quizás, uno de los granos menos conocidos es la semilla de amapola. Esta se usa sobre todo en repostería, para emplatar, y si se consume en grandes cantidades podría tener un efecto opiáceo. «A veces, se recomienda para personas con problemas de sueño», asevera.

A excepción de la quinoa, que se cocina y podría ser un sustituto del arroz, para beneficiarse del resto de granos basta con una cuchara pequeña o dos al día. Los granos se ingieren tal cual, sin un tostado previo. Debido a la capa de fibra protectora de la pepita –es en el interior donde se encuentran todos los nutrientes– es muy importante o bien llevar a cabo un buen ejercicio de masticación o molerla, sobre todo en el caso del lino», aconseja Aguirre. Sólo así, el organismo asimilará las propiedades de las semillas.



CÁÑAMO



QUINOA ROJA



CHÍA BLANCA

