

Semillas, el origen de la vida vegetal



De forma general, las semillas son pequeños granos contenidos en el interior del fruto de una planta y que, con las condiciones adecuadas, germinan y dan lugar a una nueva planta de la misma especie. Imaginemos entonces su valor nutricional si de algo tan pequeño es capaz de nacer un ejemplar idéntico.

No existe un grupo de alimentos comparable a las semillas comestibles. Los nutricionistas hemos caído rendidos ante su composición nutricional y los consumidores las buscan, las demandan. Aunque también generan dudas sobre cuáles son “las más adecuadas” y cómo se deben consumir.

SEMILLAS SÍ, PERO ¿CUÁL ELEGIR?

Para cada perfil personal hay un tipo de semilla que mejor se adapta a las necesidades nutricionales individuales. Y, es más, se recomienda ir variando entre ellas o incluso en ocasiones apostar por mezcla de las mismas con otros ingredientes (frutos secos, fruta, cacao...) para cubrir en cada momento demandas puntuales de energía, control de peso, mejora de la

digestión o el estreñimiento, apoyar la salud cardiovascular, etc. Por eso están consideradas alimentos funcionales, donde es interesante conocer los secretos que esconde cada una para hacer una recomendación adaptada.

Semillas de chía

Destacan por ser una de las fuentes vegetales más importantes de ácido alfa-linolénico (ALA). La inclusión de este Omega-3 se asocia a un menor riesgo cardiovascular debido a su acción antiinflamatoria y a que contribuye a reducir los niveles de triglicéridos y de colesterol en sangre. Así las semillas de chía se consideran cardio protectoras y pueden ser ideales para público senior. Su excepcional aporte de fibra, las convierten en una opción ideal para regular el tránsito intestinal y para el control de peso ya que sus fibras, en forma de mucílagos, reportan una gran sensación



de saciedad, cuando son correctamente hidratadas. Por eso es tan importante que las semillas de chía se consuman siempre hidratadas o molidas.

Semillas de lino

Marrón o dorado, pues desde el punto de vista nutricional apenas se aprecian diferencias, las semillas de lino son también fuente de ácido alfa-linolénico (ALA), considerado no solo un excelente cardioprotector sino también un apoyo para el rendimiento cognitivo y la prevención del deterioro neuronal. En personas que no consumen pescado por decisión propia, por ejemplo, en dietas vegetarianas, o alérgicas a este alimento, las semillas de lino son una buena opción para aportar Omega-3.

Las semillas de lino son fuente de aminoácidos y minerales como magnesio o el hierro, fundamental para el correcto transporte de oxígeno a las células, así como apoyar las defensas y la función cognitiva. Son las semillas más equilibradas, recomendables para toda la familia.

Semillas de cáñamo

Menos consumidas que las anteriores, los destacados valores nutricionales de la semilla de cáñamo fueron ignorados durante años por su relación botánica directa con la planta del Cannabis. Y es que tanto el cáñamo como su *prima más sexy*, la marihuana, provienen de la planta *Cannabis sativa*. Pero nada tiene que ver las hojas de esta planta con las semillas oleaginosas que no contienen sustancias psicotrópicas (THC) por lo que estas semillas pueden ser incorporadas en la alimentación diaria, tanto de adultos como de niños.

Desde el punto de vista nutricional, las semillas de cáñamo son interesantes para personas con alto nivel de actividad física, dado su elevado aporte de proteínas de alto valor biológico, para mantener y aumentar la masa muscular. Su riqueza en minerales (magnesio, potasio, fósforo, zinc, etc.) contribuye a reducir el cansancio y la fatiga y al correcto funcionamiento del sistema nervioso y muscular.

Semillas de girasol

Son muy nuestras y los amplios campos de cultivo de girasoles en España



LAS SEMILLAS DE CHÍA DESTACAN POR SER UNA DE LAS FUENTES VEGETALES MÁS IMPORTANTES DE ÁCIDO ALFA-LINOLÉNICO (ALA)

forman parte del paisaje de muchas regiones. Entre sus propiedades nutricionales son ricas en el mineral potasio, que contribuye a regular el equilibrio hídrico del organismo y al control de los niveles de tensión arterial. Por este motivo, pueden ser la elección de las personas que presenten trastornos de circulación sanguínea, retención de líquidos, hipertensión o problemas cardiovasculares. Eso sí, recuerda consumirlas sin sal añadida.

Semillas de calabaza

Estas, como las de girasol, también han sido y son de consumo tradicional en España. Su riqueza en el mineral zinc las convierte en buena elección para reforzar las defensas naturales, por lo que si notas que tu sistema inmune necesita una ayuda extra o en otoño-invierno, las semillas de calabaza podrían ser la mejor opción. Además, el mineral zinc es básico para la fertilidad y para mantener los niveles de testosterona por lo que, dentro de las semillas, las de calabaza podrían ser la elección de los hombres. Contienen además cucurbita, un aminoácido poco frecuente en los alimentos que puede contribuir a la mejora de la salud prostática.

Semillas de sésamo

Son especialmente ricas en calcio, por lo que personas que no pueden o no desean incorporar lácteos en su dieta habitual se pueden beneficiar de su consumo. Suelen recomendarse de forma diaria en las personas intolerantes a la lactosa o con alergia a la proteína láctea, para aumentar sus niveles de calcio, fundamental para los huesos y para el correcto funcionamiento de las enzimas digestivas. Son recomendables en periodos de desarrollo, como infancia y adolescencia, para crecer con unos huesos fuertes, así como en edades avanzadas para prevenir las osteoporosis.

CÓMO CONSUMIRLAS, "EL QUID DE LA CUESTIÓN"

A diferencia de otros grupos de alimentos, es importante conocer cómo deben ser consumidas, pues algunas de ellas requieren remojo o molienda previa, como es el caso de las semillas de chía o de lino. Este punto es importante pues de ello depende la biodisponibilidad de sus nutrientes, es decir, que podamos acceder y absorber de forma eficaz los nutrientes de su interior para la cual hay que "romperlas" o hidratarlas.



LAS SEMILLAS DE LINO SON FUENTE DE AMINOÁCIDOS Y MINERALES COMO MAGNESIO O EL HIERRO, FUNDAMENTAL PARA EL CORRECTO TRANSPORTE DE OXÍGENO A LAS CÉLULAS



LAS SEMILLAS DE CALABAZA CONTIENEN UN AMINOÁCIDO POCO FRECUENTE EN LOS ALIMENTOS, QUE PUEDE CONTRIBUIR A LA MEJORA DE LA SALUD PROSTÁTICA

La razón es simple. La cubierta de las semillas es dura y su pequeño tamaño hace que no podamos alcanzar a mas-ticarlas correctamente para abrirlas. Si esto no ocurre, no se puede acceder al interior donde se encuentran la gran mayoría de sus nutrientes.

En el caso de consumir semillas enteras de lino y de chía, debe haber molienda previa, mejor justo antes de consumirlas para conservar mejor su perfil lipídico saludable ya que el Omega-3 es sensible a la oxidación. Otra buena técnica es el remojo. Es un clásico dejar las semillas de chía hidratando en agua o bebida vegetal la noche anterior para desayunar al día siguiente donde podrás comprobar que crean un "gel" gracias a su elevado contenido en mucílagos. Luego solo tienes que mezclarlas con tus ingredientes favoritos.

En cuanto a las **semillas de cáñamo**, las concentraciones de proteínas varían en función de cómo se consuman. Así una semilla de cáñamo entera aporta en torno a un 25% mientras que las semillas de cáñamo descascarilladas o peladas pueden alcanzar hasta el 40%. Al pelarse, estas semillas pierden parte de su fibra y de sus hidratos de carbono, pero gana en concentración de contenido proteico.

Las **semillas de sésamo** suelen ser ideales para añadir a recetas de cocina para ser ligeramente salteadas o tostadas con el resto de los ingredientes. Es recomendable tomarlas molidas o tostadas y dado su sabor quedan espectaculares en recetas del mundo.

En cuanto a las **semillas de calabaza o girasol**, sus versiones con cáscara evocan recuerdos en un banco del parque comiendo "pipas" y sus versiones peladas son ideales como *toppings* para añadir a cremas vegetales, ensaladas, salsas o ser añadidas a masas para la elaboración de pan o repostería casera. También son un snack saludable entre horas, siempre que exista moderación en la cantidad y que no presenten sal añadida.

En ocasiones, en esta vida ajetreada y emocionante el tiempo apremia y por eso se agradece que en los últimos años ya podemos encontrar semillas molidas, listas para el consumo y que solo tengas que añadir-las al yogur, la ensalada, el *porridge* o a cualquiera receta, salada o dulce. Este simple gesto aportará sabor, color y textura al tiempo que te nutre. Mi recomendación si decides tomar semillas ya molidas, es que una vez abiertas las guardes en la nevera.

Aunque no deberían durarte demasiado tiempo abiertas ya que su consumo puede ser diario. Dado su elevado contenido en fibra alimentaria en general, la ración diaria recomendada es de 1 a 2 cucharadas soperas, entre 15-30 g al día. Y siempre dentro de una alimentación equilibrada, variada y sostenible que asegure una ingesta de agua adecuada para tu organismo.

Igual de recomendable es que las semillas sean de cultivo ecológico. Sin añadidos ni artificios, lejos de aditivos ni restos de pesticidas o herbicidas sintéticos. Evitamos así que estos posibles restos lleguen tanto al organismo como que se filtren al suelo de cultivo, respetando la cadena alimentaria y su sostenibilidad.

Por estas razones, apuesta por semillas de cultivo ecológico, a diario, molidas o enteras, aprende a consumirlas correctamente, a recomendar-las y atrévete a probarlas todas.



Vanesa León García
Dietista-Nutricionista
en El Granero,
Biogran