



Ficha 35:

SEMILLAS: Pequeños alimentos con grandes nutrientes

Secretaría
de Agroindustria



Ministerio de Producción y Trabajo
Presidencia de la Nación

Haciendo un poco de historia

La incorporación de las semillas en la dieta tiene sus orígenes en las religiones más antiguas. Las semillas jugaban un rol fundamental en las culturas precolombinas. Luego de la incorporación del trigo por parte de los españoles éstas fueron cayendo en desuso.

Según algunos especialistas, estos alimentos vuelven a surgir como recurso alimenticio a partir de los años '80.

En la actualidad los consumidores se orientan por alimentos más saludables y naturales. Es por ello que existe una creciente demanda de alimentos que aporten un beneficio para la salud y un mayor aporte de nutrientes. En consecuencia, cada vez son más las personas que se inclinan a incorporar semillas en su alimentación diaria.

Semillas comestibles

Las semillas son plantas embrionarias que constituyen el origen nutricional de la planta, es por ello que contienen concentraciones de vitaminas, minerales, proteínas, aceites esenciales, hidratos de carbono y fibra.

Existen una gran variedad de semillas de diferentes tamaños y formas, tales como semillas de girasol, chia, lino, sésamo, calabaza. Éstas son algunas de las que se encuentran autorizadas en el Capítulo XI Alimentos Vegetales del Código Alimentario Argentino.

Características y beneficios de su consumo

Semillas de girasol

Contienen fibra soluble e insoluble. La característica de la fibra soluble es retener agua y formar geles que enlentecen el vaciamiento gástrico, la absorción de glucosa y colesterol. La fibra insoluble tiene por característica aumentar el volumen de la materia fecal, estimular la motilidad intestinal, previniendo los problemas digestivos. Poseen grasas insaturadas ("Omega 6") que son llamadas grasas buenas ya que son importantes para el metabolismo celular y también actúan como precursores de otros ácidos grasos no esenciales, importantes para el organismo. Asimismo, resultan fundamentales para un desarrollo normal del feto y durante el primer año y medio de vida.



Las semillas de girasol son fuente de vitamina E, una vitamina con alto poder antioxidante. Además, contiene vitaminas B1, B2, B3; así como también minerales como el fósforo, potasio, hierro de baja biodisponibilidad.

Se pueden consumir tostadas y sin tostar.

Semillas de sésamo

Son ricas en ácidos grasos insaturados. Éstos, junto a la lecitina – sustancia grasa- contribuyen a disminuir los niveles de colesterol sanguíneo. Además, son ricas en metionina, aminoácido esencial que debe ser incorporado por los alimentos ya que el cuerpo no lo puede sintetizar, contiene un alto contenido en azufre, mineral que resulta beneficioso para la piel, las uñas y el cabello.

Aportan también vitamina E que actúa como antioxidante y vitaminas del complejo B que ayudan al funcionamiento del sistema nervioso.

Poseen un buen aporte de calcio, el cual se encuentra mayoritariamente en la cáscara y se presenta en forma de oxalato de calcio por lo tanto es de baja biodisponibilidad. Contienen además, en menor medida, fósforo, hierro y magnesio. Tienen un alto contenido en fibra lo que favorece la función intestinal.

La forma de consumo para aprovechar sus nutrientes es remojada o molida en el momento de consumo.



Semillas de chia

Tienen un alto contenido en Omega 3, el cual ayuda a reducir los niveles de colesterol LDL, y en consecuencia contribuye a evitar las placas de ateroma, conservar las arterias limpias favoreciendo el flujo sanguíneo y el mantenimiento de los niveles normales de presión arterial.

Son una fuente completa de proteínas ya que contienen casi todos los aminoácidos esenciales –sustancias que el organismo no puede fabricar y que son necesarios incorporar mediante una fuente externa como es la alimentación-. Entre los que se destacan la lisina, así como el porcentaje de metionina y cistina es mayor que el de otras oleaginosas.

Contiene además hidratos de carbono que se presentan mayormente en forma de fibra soluble e insoluble, las cuales otorgan variados beneficios a los procesos digestivos, regulando y mejorando el tránsito intestinal.

Son ricas en calcio (pero de baja biodisponibilidad), fósforo, potasio, zinc, manganeso, cobre, vitamina E y es una buena fuente de vitaminas del complejo B (fundamentalmente niacina) estas evitarían el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.



Semillas de lino



Tienen diversas utilidades tanto en la alimentación humana como animal, y se utilizan en la industria como colorante y tinta.

Aportan diversos nutrientes como hidratos de carbono, fibra, proteínas, grasas insaturadas (Omega 3), vitaminas del complejo B y E, minerales como el calcio, magnesio, fósforo, potasio, zinc, cobre, manganeso, entre otros.

Las cualidades que se les atribuyen es que actúan como antioxidantes, anticoagulantes, antiinflamatorios, como así también tendrían efectos sobre la disminución del colesterol y aumentarían las defensas.

Una manera de consumirlas es hidratarlas el día anterior a su consumo, y luego molerlas, ya que resulta muy difícil su incorporación en la dieta, debido a que no se digieren fácilmente.

Otra forma de poder aprovechar sus nutrientes es molerlas usando un mortero o un molinillo de café.

Semillas de zapallo

Las pepitas de calabazas aportan proteínas, y una buena cantidad de ácidos grasos esenciales (Omega 3) que ayudan a disminuir el colesterol, la hipertensión. Además brindan Omega 6 que resulta beneficioso para el buen funcionamiento del aparato circulatorio.

Aportan también vitamina E, ácido fólico y vitaminas del complejo B. En cuanto al aporte de minerales se pueden mencionar el fósforo, magnesio, hierro, zinc, cobre y selenio.

Una de sus propiedades más conocidas es la capacidad de eliminar parásitos intestinales gracias a la presencia de una sustancia denominada curcubitacina o cucurbitita.

También son utilizadas en tratamientos fitoterapéuticos ya que actuaría en forma benéfica en hiperplasias benignas de próstata.

Las pipas de calabaza deben tostarse para que no pierdan sus grasas insaturadas y también porque resultan más sabrosas.



Como conservar las semillas:

Las semillas deben guardarse en frascos herméticamente cerrados, en un lugar fresco, en un ambiente reparado de la luz, la humedad y el calor.

Algunos ejemplos de sus usos

Se recomienda consumirlas molidas justo antes de su consumo, lo que permite un mayor aprovechamiento de los nutrientes.

NUTRICIÓN Y EDUCACIÓN ALIMENTARIA
FICHA N° 35
SEMILLAS: Pequeños alimentos con grandes nutrientes



También se las puede utilizar para la elaboración de panes, galletas, budines, tortas, tartas, u otras preparaciones.

Otra forma es tostadas al horno para incluir en ensaladas y en rellenos.

Como cobertura de carnes.

También para espolvorear las comidas en reemplazo del queso rallado.

Se pueden consumir mezcladas con yogures, leche, o ensaladas de frutas.

Un pequeño cambio de
hábito, puede ser un gran
cambio en tu salud

Bibliografía

Código Alimentario Argentino Capítulo XI: Alimentos vegetales, Art. 917 (Res. Conj. SPReI 169/2013 y SAGyP 230/2013, 05/06/2013).

Solis Fuentes Julio A. Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad de Veracruzana, Vol. XIX, Número 3 Sep-Diciembre 2006
<http://www.uv.mx/cienciahombre/revistae/vol19num3/articulos/chia/>

http://www.pulevasalud.com/ps/contenido.jsp?ID=58217&TIPO_CONTENIDO=Articulo&ID_CATEGORIA=86&ABRIR_SECCION=2&RUTA=1-2-45-86

Ixtaina Vanesa. Caracterización de semilla y el aceite de chia (salvia hispanica L.). Obtenido mediante distintos procesos. Aplicación en la tenconología de alimentos. Tesis Doctoral año 2010 http://sedici.unlp.edu.ar/bitstream/handle/10915/2679/Documento_completo.pdf?sequence=1

Medline Plus. Biblioteca Nacional de medicina de EEUU <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/druginfo/natural/991.html>

Daysi Díaz Obregón; Luis Lloja Lozano; Victor Carbajal Zúñiga. Rev. gastroenterol. Perú v.24 n.4 Lima oct./dic. 2004. Estudios preclínicos de cucurbita máxima (semilla de zapallo) un antiparasitario intestinal tradicional en zonas urbano rurales.
https://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1022-51292004000400004&script=sci_arttext