LITORALPRESS

Fecha: 29-05-2025
Medio: Crónica de Chillán
Supl. : Crónica de Chillán
Tipo: Columnas de Opinión
Título: COLUMNAS DE OPINIÓN: El superpoder silencioso de la chía

Pág. : 5
Cm2: 274,5

Tiraje: 2.400
Lectoría: 7.200
Favorabilidad: No Definida

donde las redes familiares son vitales, tanto de la pareja, la familia y el entorno.

A lo anterior, se suma el

caciones de salud.

A esto se suma que, como hemos orientado la vida hacia el desarrollo profesional, mu-

qué podemos hacer como s ciedad para que criar sea pos ble y sobre todo para que n sea una experiencia solitaria.

Columna

El superpoder silencioso de la chía

Por Carolina Chica.
Gerente de Nutrición, Investigación y Desarrollo de Benexia.

El Día Internacional de la Nutrición nos recuerda que comer bien va mucho más allá de la cantidad de calorías consumidas o de seguir hábitos alimenticios tendenciosos.

Se trata de una oportunidad para enfocarse en ciertos alimentos que, gracias a su extraordinario valor nutricional, con solo una porción diaria nos aportan importantes beneficios. Uno de ellos es la chía: una pequeña semilla que encierra un importante potencial nutritivo.

En apenas una cucharada (15 gramos), la chía entrega más de 3000 mg de ácido alfa-linolénico (ALA), el doble del requerimiento de este omega-3 de origen vegetal.

Este compuesto, perteneciente a la misma familia (aunque diferente) del que se encuentra en los pescados grasos, ha mostrado beneficios tanto antiinflamatorios como protectores del corazón, siendo hoy objeto de creciente interés científico.

A su favorable aporte lipídico se suman otros atributos igual de destacables: es fuente de proteína vegetal

completa—contiene los nueve aminoácidos esenciales—, es rica en fibra soluble e insoluble, y aporta minerales clave como calcio, magnesio y hierro. Es decir, un perfil nutricional integral, que la convierte en un verdadero alimento funcional.

Pero su relevancia no se limita solo al aspecto nutricional. La chía es también uno de los cultivos más sostenibles del mundo. Requiere poca agua, se adapta a condiciones climáticas adversas y no demanda insumos químicos, lo que la posiciona como una solución alimentaria alineada con los desafíos ambientales del presente.

Todo demuestra que la chía es mucho más que un topping decorativo. Se trata de una semilla ancestral con el potencial necesario para redefinir nuestra forma de nutrirnos, de manera más versátil y responsable.

En un mundo que busca soluciones alimentarias sostenibles y accesibles, la chía se convierte sin dudas en la respuesta y es hora de escucharla.