

POR TU SALUD

Semillas: la salud germina con pequeños gestos

¡Quién no recuerda su infancia asociada a las pipas!
¡Cuántas horas pasadas sentados en un banco, charlando con amigos mientras partías en un rápido gesto las pipas de girasol marca “Facundo”, entre otras!

La semilla, tal cual, puede definirse como “el grano contenido en el interior del fruto de una planta y que, puesto en condiciones adecuadas, germina y da origen a una nueva planta de la misma especie”. Muchos hemos hecho la prueba de hacer germinar semillas al colocarlas en recipientes con algodón humedecido y ver nacer la planta.

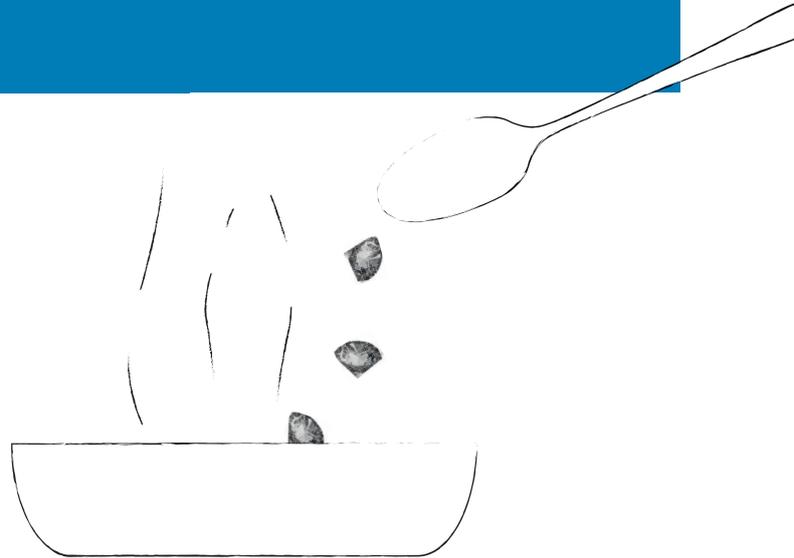
Semillas de girasol, calabaza, sésamo, lino y amapola, así como otras menos conocidas como la chía, quinoa, trigo sarraceno, y amaranto, van cobrando una mayor presencia en nuestros platos aportando nuevas texturas, colores y sabores, además de sus aportaciones nutricionales.

Qué contienen las semillas

Tan diminutas como ricas en propiedades, añadir semillas a nuestros platos puede aportarnos, además de ese toque especial de sabor y originalidad, numerosos beneficios para nuestra salud.

En su interior, las semillas guardan unas cualidades nutritivas que las hacen muy saludables en el marco de la dieta mediterránea. En general, tienen un contenido moderado en proteínas y son ricas en ácidos grasos esenciales (nutrientes que el organismo humano es incapaz de sintetizar y son necesarios para ciertas funciones, por lo que deben obtenerse por medio de la alimentación) y de minerales.

Nuestro cuerpo necesita ingerir cada día grasas de buena calidad, y entre otros alimentos, una excelente



forma de hacerlo es mediante el consumo de semillas. Las semillas son ricas también en vitaminas (destacando la vitamina E, con acción antioxidante), minerales y oligoelementos, siendo su contenido en agua menor del 50%. Aportan la tan necesaria fibra, en general deficitaria en nuestros hábitos nutricionales actuales.

Por todas estas características, las semillas favorecen la salud cardiovascular y la del sistema nervioso además de aportar energía, entre otros beneficios. Otro aspecto a su favor es que son de fácil consumo, debido a la variedad, la sencillez de utilización (basta coger un puñado y comerlas o añadirles al plato), y su largo tiempo de conservación.

Variedades de semillas

Cada vez más populares en nuestro país, existe un sinfín de variedades. Elegir unas u otras va a depender de nuestros gustos y necesidades. Por este motivo, merece la pena conocer las características y ventajas de algunas de las más populares:

Entre las semillas de consumo más habitual se encuentran el sésamo, girasol, calabaza y lino, cada una con propiedades y beneficios peculiares:

Semillas de sésamo: también llamado ajonjolí, suelen estar presentes en los panes para hamburguesas. Su uso se remonta a tiempos inmemoriales. Ya en Mesopotamia y en el Antiguo Egipto consumían sésamo, siendo tal vez el primer tipo de semilla oleaginosa en ser cultivada por el hombre. Aunque existen numerosas variedades, las más conocidas lucen un tono marrón claro. Su contenido es alto en proteínas y son especialmente ricas en calcio. Además aportan fósforo, magnesio, hierro, niacina, tiamina y hierro, nutrientes indispensables para la salud. Actualmente se consumen en todo el mundo, existiendo recetas en las que son el ingrediente básico, como el tahín. Otra forma de consumirlo es el gomasio (sésamo tostado y sal marina, mezclados y triturados).

Semillas de girasol: de gran valor nutritivo, son ricas en proteínas y grasas del tipo poliinsaturado. Es una excelente fuente de calcio, fósforo, hierro, vitaminas A, D, E y muchas del complejo B. Se recomienda tostarlas ligeramente, y al hacerlo tomarán un color dorado brillante, una textura crujiente y un rico aroma.

Semillas de calabaza: con alto contenido en proteínas y grasas poliinsaturadas, son además una excelente fuente de hierro, fósforo, magnesio, zinc y vitamina A. También contienen calcio y vitaminas del complejo B. Al tostarlas ligeramente se abultan un poco y su color cambia de verde a marrón claro. Además, su aroma, cobra su máxima expresión recién tostada.

Semillas de Lino: ricas en proteínas, ácidos grasos omega-3 y fibra, son un buen remedio para prevenir o combatir el estreñimiento (una cucharada de estas semillas en un vaso de agua toda la noche para ser tomada al día siguiente en ayunas, con su agua, ayuda a este fin). Además, contienen lignanos (antioxidantes), beneficiosos para la salud de tu corazón. Debido a su tamaño pueden transitar por los intestinos sin ser digeridas, perdiéndose sus beneficios. Por eso se recomienda adquirir estas semillas molidas o triturarlas antes de agregarlas a las comidas.

Cómo consumir semillas

Dado que las semillas son alimentos difíciles de digerir, la manera más adecuada de consumirlas es al natural sin sal, y/o ligeramente tostadas, que no fritas. Otra opción muy saludable es tomarlas molidas. En cualquier caso, es fundamental masticarlas concienzudamente, para así lograr una óptima asimilación de sus nutrientes y facilitar su digestión.

Últimamente se viene recomendando el consumo de una pequeña cantidad diaria como tentempié o añadidas a cualquiera de tus platos o aperitivos. Así, se pueden incluir en el desayuno (añadiéndolos a los cereales o pan integrales) o en las comidas (como complemento de pastas y ensaladas o platos de verduras, entre otros usos).

Otras formas de consumo son las cremas de semilla: el "tahini" (crema de sésamo) o la crema de girasol. Ideales para comer untadas en pan, tortitas de cereales o como complemento de algunos platos.

Se pueden tomar como condimento: una mezcla de semillas de sésamo, de girasol, de calabaza y de lino en partes iguales. Una cucharada pequeña de esta mezcla, una o veces al día, pueden hacer más sabrosos, atractivos y nutritivos nuestros platos.

Una advertencia: dado su elevado contenido graso y valor calórico, es aconsejable controlar la cantidad que se consume, especialmente si se sigue alguna dieta con restricción calórica para bajar peso.

Las semillas se conservan mejor en recipientes herméticos, preferentemente de cristal y en lugares oscuros y alejados del calor, de modo que se evite su oxidación. Si adquieren olor o sabor a rancio, lo más conveniente es desecharlas.

Incorporar semillas en nuestra alimentación puede ser una opción atractiva, creativa y una forma de experimentar para mayor disfrute de nuestros platos. Por tu salud.

Fuente:

1. Fundación Española del Corazón <https://fundaciondelcorazon.com/nutricion/nutrientes.html>
2. Guía Alimentaria SENC <http://www.nutricioncomunitaria.org/es/>
3. La alimentación natural y energética (Montse Bradford)
4. Sociedad Española de Dietética y Ciencias de la Alimentación. SEDCA <https://nutricion.org/>
5. Almudena Fernández. <http://almudenaafg.com/>

Nuestro más sincero agradecimiento a Almudena Fernández por participar en la elaboración de esta ficha.



Mutua Navarra
Premio Navarra
a la Excelencia
2018