

## **COMO CONSUMIR SEMILLA DE CHÍA**

Para un efecto más eficiente la semilla de chía debe ser remojada en líquido, preferentemente agua. La semilla después de una media hora produce una fibra soluble en forma gelatina la cual es incolora e inolora. Esta fibra es excelente para el colón y el estreñimiento.

Si la textura de la gelatina no le agrada puede mezclar la Chía con yogurth, café, jugo, te, cereales, etc, cualquier líquido de su agrado y comerla a cucharadas. También agregarla preparaciones de fruta picada, molida y ensaladas. En general la chía puede ser adicionada a los alimentos sin que estos cambien su sabor: ensaladas, postres, pan, tortas, etc.

### **Dos opciones de consumo**

#### **1. Forma concentrada de ingerirla**

Mezclar en un vaso de 5 a 25 grs en el triple de agua, o jugo, revolver y dejar reposar mínimo media hora para que la chía suelte la fibra soluble. Se forma una gelatina. si prefiere puede mezclarla con yogurt, te, o jugo e ingerir todo.

#### **2. Consumo como bebida "chía fresca"**

De acuerdo a experiencia hecha en Japón con la universidad de Arizona para bajar de peso se recomienda tomar 'chía fresca' sin restricciones durante el día. En vez de tomar agua, coca cola, jugos sintéticos, experimente tomar por lo menos 4 veces al día 'chía fresca.

En un vaso largo, coloque (10 grs) de chía y complete el vaso con agua. Puede agregar jugo de un limón o lima o pomelo y béalala.

En 20 días de acuerdo a los testimonios tomando chía fresca 4 veces al día, debería bajar 3 kg de peso, disminuir su grasa corporal en 3,5% y reducir su cintura en 3 cms. sin hacer cualquier dieta.

Si la consume solo para mantener la salud y sin ningún padecimiento específico, puede tomar 5 gr. Diarios. En casos críticos tomar 15 a 25 grs. diarios hasta corregir el problema y luego bajar a unos 10 gr.

### **Equivalencias Aproximadas**

- ▶ 5 gramos: 1 cucharita de te
- ▶ 10 gramos: 1 cuchara sopera
- ▶ 15 gramos: 1 cuchara sopera + 1 cucharita de te
- ▶ 25 gramos: 2 cucharas soperas + 1 cucharita de te

### **Contraindicaciones**

- ▶ Las personas que tienen prohibido el consumo de fibra (cáncer de colon) no deben consumir chía.
- ▶ Las personas sometidas a diálisis por insuficiencia renal deben evitar el consumo excesivo de alimentos ricos en potasio, por lo cual la chía también debe ser contraindicada en este caso.