



Chía Semilla Eco

Nombre Botánico Salvia Hispánica

Familia Lamiaceae

Valoración del Producto:

La chía es una hierba anual que crece hasta 1m de altura, con hojas opuestas que miden 4.8cm de largo y 3.5cm de ancho. Las semillas de chía son típicamente pequeños óvalos con un diámetro de aproximadamente 1mm (0,039 pulgadas), siendo de color moteado con marrón, gris, negro y blanco. Las semillas son hidrófilas y absorben hasta 12 veces su peso en líquido cuando empapado. Cuando se remojan, las semillas desarrollan una capa gelatinosa mucilaginosa que da a las bebidas a base de chía una textura distintiva. Parte utilizada: semillas.

Principales Ventajas:

Las semillas de chía tienen un alto nivel de proteína, y 5 veces el calcio de la leche, aparte de grandes cantidades de ácidos grasos esenciales omega 3. También es fuente de magnesio, manganeso, cobre, niacina, zinc y otras vitaminas.

Consejos de uso:

Las semillas de chía se pueden añadir a otros alimentos como aderezo o agregar a batidos, cereales para el desayuno, barras energéticas, yogur, hechas en una sustancia gelatinosa, o consumidas crudas.

Dosificación: Empezar con 1 cucharadita al día e ir incrementando su uso a largo de varios meses, hasta una cuchara llena por día.

Contraindicaciones documentadas:

Las semillas de chía, pueden disminuir la presión sanguínea si se consumen regularmente.

Caducidad y condiciones de almacenamiento:

2 años. Guardar en lugar seco y protegido de la luz solar.

Información Nutricional:

Las semillas producen un 25-30% de aceite extraíble, incluyendo el ácido α -linolénico (ALA). En grasa total, la composición del aceite puede ser 55% ω -3, 18% ω -6, 6% ω -9, y 10% de grasa saturada. Según el USDA, una onza (28 gramos) de semillas de chía contiene 9 gramos de grasa, 5 miligramos de sodio, 11 gramos de fibra dietética, 4 gramos de proteína, 18% de la ingesta diaria recomendada de calcio, 27% de fósforo y 30% de manganeso. Al no contener gluten, su consumo es APTO PARA CELIACOS.

Chía Semilla ECO Información Nutricional (por 100g)	
Valor energético (kcal/kJ)	472/1975
Proteínas (g)	17
Carbohidratos (g)	48
de los cuales azúcares (g)	0,0
Fibra alimentaria (g)	38
Grasas (g)	36
de las cuales saturadas (g)	3
de las cuales trans (g)	0,0
Sal (g)	0,0
Calcio (63% IDR) (mg)	631
Fósforo (95% IDR) (mg)	94

Sin gluten.

Sin derivados lácteos ni gelatina.

Sin aditivos.

Sin OGM.

Sin azúcar añadido.

Sin colorantes, saborizantes ni conservantes añadidos.

Presentaciones:

(500 gr) XL pack

(1 kg) XXL Pack

Advertencia:

Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos. No se puede recomendar el uso de nuestro producto para el tratamiento de otras condiciones que el hambre.

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.

Almacenar en lugar fresco y seco.

Los complementos alimenticios no deben utilizarse como sustitutos de una dieta equilibrada y un estilo de vida saludable.

Producido por:



Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: ksorensen@energyfeelings.com

Web: <http://www.energyfeelings.com>