GIRONA NOTICIES.COM
+ Periodisme

Los beneficios de consumir chía

Actualidad Empresarial | 08/06/2022 | 00:00

Ha habido un boom del consumo de chía desde que en 2009 fue declarada un nuevo alimento en la Unión Europea, posibilitando su comercialización y distribución en todo el continente. Entre los alimentos más saludables y con más beneficios, propiedades y usos se encuentran las semillas de chía o salvia hispánica.

Una de las empresas que permite la compra de semillas de chía a través de su tienda online es Fayle Seeds, la cual cuenta con 4 presentaciones distintas según las necesidades de los clientes.

Comprar semillas de chía a través de la web, de la mano de Fayle Seeds

Esta empresa mexicana dedicada a la producción de semillas de chía cuenta con cultivos de salvia hispánica en Tepatitlán de Morelos, México y se encarga de distribuir sus productos tanto en supermercados y herbolarios como en pequeños comercios tales como gimnasios y restaurantes. Asimismo, es posible comprarlos para consumo personal y profesional, ingresando a su tienda online y eligiendo entre la bolsa de 250 o de 400 gramos.

Uno de los aspectos a destacar de las semillas de chía de Fayle Seeds es que son aptas para consumo de personas de todas las edades, así como para deportistas, enfermos de diabetes e intolerantes a la lactosa. Asimismo, los celíacos, vegetarianos y veganos pueden hacer uso de las mismas, puesto que no contienen gluten y constituyen una gran fuente de proteínas y aminoácidos. De esta manera, la chía es un alimento saludable que debe conservarse en un ambiente fresco y seco, a temperaturas de menos de 30 grados y puede usarse en zumos, ensaladas, yogur, batidos y sopas, entre otras comidas.

Conocer los beneficios de la chía

Si bien la chía es un producto natural y saludable, no debe ser tratado como un agente para prevenir enfermedades, sino como un añadido a la dieta. Sus semillas proveen grasas omega-3 concentradas y fibra, además de contener calcio, magnesio y fósforo, potasio y distintas vitaminas.

A su vez, su uso no afecta los sabores de los alimentos y es de fácil digestión. Del mismo modo, su presentación individual permite que sea consumido en cualquier momento, ayudando a seguir una dieta equilibrada, ya que no solo reduce el apetito y aporta energía, sino que propicia la relajación. Cabe señalar que los expertos recomiendan un consumo diario máximo de dos

cucharadas.

Por lo tanto, accediendo a la web de Fayle Seeds es posible comprar semillas de chía de gran calidad y garantía, desde la comodidad del hogar y con la posibilidad de pagar con tarjetas de crédito y débito o mediante transferencias bancarias.

Autor: Redacció

https://gironanoticies.com/empresarial/176479-los-beneficios-de-consumir-chia.htm