

# NUTRI TIPS



Lic. Peralta, Magdalena M.  
MP: 487  
contacto: [nutricion@ict.edu.ar](mailto:nutricion@ict.edu.ar)

# Por qué consumir Semillas



Aunque no todos tenemos hábito de consumirlas, y tal vez no sabemos como hacerlo, es muy recomendable comenzar a incorporarlas paulatinamente.

*Las semillas encierran la potencialidad de una nueva planta, con todo lo que ello implica, por lo que están repletas de nutrientes que una vez activados le dan vida.*

Nos proveen un gran variedad nutrientes:

Omega 3 y 6, ricas en fibra, soluble e insoluble, calcio, magnesio, vit, B, A, E (antioxidantes) K. entre otros.



Definitivamente vale la pena llenar la alacena de frascos de semillas de todas las versiones y comenzar a disfrutar de un alimento super nutritivo.

Son versátiles ya que se acomodan a cualquier preparación. Solo es cuestión de probar y encontrar «nuestros favoritos».

# Propiedades de algunas de ellas

**Pipa de girasol:** es rica en ácidos grasos mono y poliinsaturados que ayudan a reducir el colesterol malo y elevar el colesterol bueno en sangre. También es rico en fibra y destaca en este tipo de semillas el contenido de potasio, fósforo, magnesio y calcio, así como su riqueza en ácido fólico. Estos micronutrientes son fundamentales para el funcionamiento del sistema nervioso y muscular del

organismo.



**Semillas de sésamo:** gran aporte en calcio, hierro, zinc, sodio y potasio. Ayudan a mejorar las articulaciones, a reducir y controlar el colesterol y a regular la función intestinal. Aportan vitamina E y B.

**Semillas de amapola:** Ricas en calcio al igual que las semillas de sésamo. Poseen un alto contenido en vitamina A con efecto antioxidante y protector de la piel y el cabello.

Aportan también hierro, magnesio, sodio y fósforo junto a otras propiedades de su consumo sobre el organismo, sirven como calmante suave ejerciendo un efecto sobre el sistema nervioso, y también para disminuir la tos y expectorar.

**Pipas de calabaza:** son muy ricas en ácidos grasos omega 3 y omega 6, y posee un gran número de vitaminas y minerales entre los que destacan el magnesio, selenio, potasio, fósforo, vitamina A y E. Es muy rica en fibra por lo que también ayuda a reducir el colesterol en sangre y a evitar el mal funcionamiento intestinal.