

# CHÍA

---

- **Super alimento:** contiene vitaminas, minerales, antioxidantes, fitonutrientes, fibra, calcio, proteínas, omega tres; tiene 5 veces más calcio que la leche, 3 veces más hierro que las espinacas, 2 veces más fibra que la avena, 2 veces más potasio que el plátano y 2 veces más proteína que cualquier carne.
- **Minerales:** contiene hierro, boro, potasio, calcio y fósforo.
- **Proteínas:** la chia es una proteína completa, porque incluye los 9 aminoácidos que nuestro cuerpo necesita.
- **Omega 3:** contiene más omega 3 que el pescado.
- **Antioxidante:** ayuda a eliminar toxinas y previene la oxidación celular.
- **Fibra:** excelente fuente de fibra.
- **Depurativa:** ayuda a eliminar los residuos acumulados en el intestino, porque la fibra actúa como un barrendero, limpiando el tracto digestivo.
- **Perdida de peso:** reducen los antojos y nos hace sentir llenos, porque forman un gel en el estómago, que da la sensación de saciedad.
- **Diabetes:** regula los niveles de azúcar en sangre, impidiendo su aumento, porque el gel de la semilla de chia, crea una barrera que impide que los carbohidratos se conviertan en azúcar.

**DOSIS:** colocar media cuchara, sobre sopas, ensaladas, yogur, cereales, avena o frutas

[WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM](http://WWW.SANTOREMEDIOPANAMA.COM)



60-62-01-01