



Bonadeo,
Silber
& Asoc.

Chia



La semilla de chía contiene alrededor de 40% de carbohidratos; de estos, 30% es fibra insoluble, 3% es fibra soluble y el resto son almidones esenciales. La semilla de chía contiene muchas propiedades como: proteínas, calcio, boro (mineral que ayuda a fijar el calcio de los huesos), potasio, hierro, ácidos grasos como omega 3, antioxidantes y también oligoelementos tales como el magnesio, manganeso, cobre, zinc y vitaminas como la niacina entre otras. La mayor parte del componente de carbohidratos de la semilla de chía es de fibra.

Las semillas de chía contienen 34,4 g de fibra en 100 de chía, o bien, para 100 g de fibra se precisan 290 de chía. En comparación con otros alimentos tiene de proteína dos veces más que cualquier semilla, cinco veces más calcio que la leche entera, dos veces la cantidad de potasio en los plátanos, tres veces más antioxidantes que los arándanos, tres veces más hierro que las espinacas y siete veces más omega 3 que el salmón. Entre otras cosas la Chia sirve para: Proporcionar energía y aumentar la fuerza y resistencia ya que es una de fuente de proteína completa de origen vegetal. La combinación de la proteína completa, vitaminas, minerales y el equilibrio de azúcar en la sangre trabajan juntos para que tengamos una energía constante y podamos afrontar todos nuestros compromisos diarios. La chia también sirve entre otras cosas para Regular los niveles de azúcar en la sangre, Ayuda en la pérdida de peso, y favorecer la regularidad intestinal, barriendo literalmente a través del tracto

Especificaciones:

Fisicoquímico	
Tamaño	uniforme y oval.
Color	Negro / Gris moteado. Pequeña proporción de granos e otro color
Pureza	Min.99,8%
Humedad máxima	7%
Cenisa	Max 5%
pH	-
Sabor	Sin sabor distinto
Microbiológico	Tolerancia
	Tolerancia
Levadura y moho	<100 ufc / g
Recuento total	<10.000 ufc / g
Coliformes totales	<500 ufc / g
E. Coli	no detectables
Salmonella	no detectable
Gluten	<20 ppm
Listeria	no detectable
Bacillus Cereus	<100 ufc / g
Staphylococcus aureus, contador	<10 ufc / g

Physiochemical	
Size	Uniform and oval.
Colour	Black/Grey speckled. Small proportion of grains of different color
Purity	Min.99.8%
Moisture	Max 7%
Ash	Max 5%
pH	-
Taste	No distinct taste
Microbiological	Tolerance
	Tolerance
Yeast and Mold	<100 cfu/g
Total Plate Count	<10,000 cfu/g
Total Coliforms	<500 cfu/g
E. Coli	non-detectable
Salmonella	non-detectable
Gluten	<20 ppm
Listeria	non-detectable
Bacillus Cereus	<100 cfu/g
Staphylococcus aureus, count	<10 cfu/g