

SEMILLAS QUE NUTREN TU VISIÓN



*Guía práctica para fortalecer tu
sistema visual desde dentro*



El sistema visual es tejido nervioso altamente especializado y metabólicamente muy activo.

La retina, el nervio óptico y la superficie ocular necesitan un aporte constante de antioxidantes, ácidos grasos esenciales y minerales específicos para mantener su función.

Las semillas son concentrados naturales de vida.

Contienen grasas saludables, vitaminas liposolubles, oligoelementos y compuestos bioactivos que pueden contribuir a proteger las células frente al estrés oxidativo y la inflamación.

Incorporarlas a tu alimentación no es una moda.

Es una estrategia sencilla para apoyar la salud de tu sistema visual desde dentro.

En esta guía encontrarás las semillas más interesantes desde el punto de vista nutricional y cómo pueden relacionarse con el bienestar ocular.

Semillas de lino



Las semillas de lino son unas grandes aliadas para la salud.

Son ricas en omega-3 que son esenciales para el buen funcionamiento del cerebro, así como para la prevención de la pérdida de memoria y la depresión.

Impacto en la salud visual

- El **ácido alfa-linolénico (ALA)** presente en el lino es precursor de omega-3, fundamentales para la **estabilidad de la película lagrimal**.
- Una adecuada ingesta de **omega-3** se ha relacionado con **mejor confort ocular** en casos de sequedad y con una modulación de procesos inflamatorios sistémicos que también afectan a la superficie ocular.

Usos culinarios

Es muy recomendable incluir este superalimento en la dieta todos los días.

Se pueden adquirir enteras o molidas.

Pero lo mejor es moler las semillas inmediatamente antes de consumirlas.

En el caso de que no tomes toda la cantidad que has molido, consérvalas en la nevera (no mucho tiempo) para que no se enrancien y pierdan sus propiedades.

Puedes ponerlas en los zumos, batidos o yogur.

Son deliciosas espolvoreadas sobre ensaladas, el arroz o las patatas.

También son una buena opción para acompañar sopas o cremas una vez servida en el plato



Semillas de sésamo

Otro de los súper alimentos son las semillas de sésamo.

Contienen dos sustancias únicas: **sesamina y sesamolina** que pertenecen al grupo de los lignanos, unos fitoestrógenos con propiedades antioxidantes

Además son ricas en **omega 3 y vitamina B1**

Los minerales principales presentes en estas semillas son: **cobre, manganeso, calcio, magnesio, fósforo, hierro zinc.**

Por sus nutrientes son muy valiosas para prevenir enfermedades y promover la salud en general.

Contienen proteínas de alta calidad por lo que son especialmente recomendables para las personas que no consumen proteínas de origen animal

Impacto en la salud visual

- El **zinc** es un mineral clave en el metabolismo retiniano y participa en el **transporte de la vitamina A** hacia la retina.
- La **vitamina E** actúa como antioxidante protegiendo las membranas celulares, incluidas las de los fotorreceptores.

Usos culinarios

Introducir estas semillas en las comidas resulta fácil y además son deliciosas.

Aunque las semillas que más conocemos son las blancas, las de sésamo negro son más ricas en nutrientes.

Algunos de sus usos en la cocina:

- Añadirlas a masas de panes
 - Elaborar gomasio. Este es un condimento macrobiótico elaborado con semillas tostadas y machacadas mezcladas con sal.
 - Añaden un toque especial a algunas verduras al vapor, como el brócoli.
- 
- Una combinación que a mi personalmente me encanta es poner en una tostada pasta de sésamo (tahini) con miel.
 - Puedes hacer salteados con las semillas, salsa de soja, ajo, jengibre y los vegetales de tu preferencia.
 - Hummus
 - Puedes incorporarlo en batidos, zumos y ensaladas

Semillas de chía

Son unas pequeñas semillas negras muy apreciadas por proporcionar energía de larga duración.

La propia palabra "chía" de origen maya significa fuerza.

En los últimos años han cobrado gran importancia en la alimentación por sus múltiples propiedades.



Son una fuente de proteína vegetal, además de hierro, calcio, vitamina C, omega-3, fibra y magnesio.

Su digestión y asimilación son fáciles.

La mejor manera de acceder a sus vitaminas y minerales es consumirlas molidas o en remojo.

Para ponerlas en remojo se mezcla 1 proporción de chía por 10 de agua y se dejan de 30 minutos a 2 horas.

En cualquier caso es necesario masticarlas bien para no perder los nutrientes y los omega 3 que hay en su interior.

Impacto en la salud visual

Su riqueza en antioxidantes y omega-3 contribuye a la **protección frente al estrés oxidativo**, uno de los factores implicados en el envejecimiento celular ocular.

Además, su perfil **antiinflamatorio** puede apoyar el equilibrio sistémico necesario para mantener una buena función visual.

Usos culinarios

Puedes añadir las a zumos, batidos, smoothies, yogures, ensaladas.... O echarlas en sopas, cremas.

Si no las has remojado o molido antes de usarlas, recuerda que debes masticarlas para adquirir todos sus nutrientes.





Semillas de calabaza

Estas semillas verdes y aplanadas son muy nutritivas y muy apreciadas entre muchas tribus nativas americanas por sus propiedades dietéticas y medicinales.

Contienen gran variedad de fitonutrientes y antioxidantes. Son buena fuente de hierro, fósforo y proteínas.

También contienen L-triptófano que es el precursor de la melatonina.

Son ricas en zinc y proporcionan ciertas cantidades de vitamina E

Impacto en la salud visual

- Son especialmente interesantes por su contenido en zinc, mineral implicado en la adaptación a la oscuridad y en la función de la retina.
- También aportan vitamina E, que ayuda a proteger las células frente al daño oxidativo.



Usos culinarios

Estas semillas pueden consumirse solas o añadirlas, como todas las demás a un salteado de verduras o a las ensaladas.

Un delicioso aderezo de ensalada: Muele las semillas de calabaza con ajo, perejil y hojas frescas de cilantro. Mezclar con aceite de oliva y jugo de limón. Y listo para usar en tus ensaladas.

Puedes mezclarlas con tus cremas de cereales o añadirlas a cualquier receta de galletas o granola.

Yo, también las pongo en las hamburguesas vegetales y les dan un toque muy rico, según mi opinión.



Semillas de girasol

Estas semillas son una de las mejores fuentes de **vitaminas del grupo B** (niacina, ácido fólico, tiamina, piridoxina, ácido pantoténico y riboflavina).

Sólo 100 gr de estas semillas nos aporta la mitad de los niveles requeridos de niacina, que nos ayuda a reducir el colesterol LDL.

Además aumenta los niveles de **GABA** en el cerebro, lo que ayuda a reducir la ansiedad.

Y también aportan multitud de minerales como el manganeso, zinc, selenio y magnesio.

Son una buena fuente de **vitamina E**.

A vibrant field of sunflowers under a blue sky with white clouds. The sunflowers are in full bloom, with bright yellow petals and dark brown centers. The sky is filled with fluffy white clouds, and the overall scene is bright and cheerful.

Impacto en la salud visual

- Su alto contenido en **vitamina E** contribuye a la **protección de las membranas celulares** frente a la oxidación.
- Dado que la retina es especialmente sensible al estrés oxidativo, este nutriente resulta relevante en una alimentación orientada al cuidado ocular.

Usos culinarios

En la actualidad las semillas de girasol se utilizan para elaborar aceite de cocina.

Un puñado de ellas puede ser una snack saludable en momentos que necesites energía.

Añaden una nueva textura y sabor a las ensaladas o en los salteados de verduras.

Son muy utilizadas en repostería añadiéndolas a pasteles magdalenas u otros productos horneados.



Semillas de cáñamo



Son de la misma especie que la marihuana, sin embargo solo poseen pequeñísimas cantidades de THC, el compuesto psicoactivo.

Son excepcionalmente nutritivas y ricas en grasas saludables (omega-6 y omega-3), proteínas y minerales (fósforo, potasio, sodio, magnesio, calcio, hierro, zinc).

De hecho son la mayor fuente vegetal de ácidos grasos esenciales. Contiene más que la linaza.

Son una buena fuente de vitamina E



Impacto en la salud visual

- El equilibrio entre omega-3 y omega-6 favorece una respuesta inflamatoria regulada.

Esto puede ser especialmente interesante en personas con tendencia a inflamación crónica o molestias de superficie ocular.

Usos culinarios

En general son muy saludables en cualquier forma en que las consumas.

Se las considera una proteína completa, por lo que su consumo le da al cuerpo los aminoácidos esenciales para mantener la salud.

Como ya hemos hablado muchas veces, cuidar tu visión no empieza por ejercitar los ojos.

Empieza en tus células.

El sistema visual necesita nutrientes específicos para funcionar con eficiencia y protegerse frente al desgaste diario.

Las semillas son pequeñas concentraciones de vida que, incorporadas de forma regular y consciente, pueden formar parte de una estrategia nutricional orientada al bienestar ocular.

Sin embargo, no hace falta consumirlas todas ni en grandes cantidades. Lo mejor es integrar de manera constante alimentos que aporten calidad nutricional real.

Porque...

Tu visión también se construye desde dentro.



Por favor, recuerda que esta información es divulgativa y no sustituye la valoración individual.

Si padeces alguna patología ocular o sistémica, consulta siempre con un profesional sanitario antes de realizar cambios significativos en tu alimentación.



Gracias por estar aquí y por dedicar tiempo a cuidar tu visión desde dentro.

Tu mirada también se construye en cada elección diaria.
Seguimos avanzando juntos

Mar Bueno