

# SEMILLAS. AL GRANO.

12 fichas para guardar · 1 / 4

## CHÍA

Mézlala con líquido y remueve. Para hacer gel, espera unos 15–20 minutos y comprueba que quede hidratada, sin pegotes secos. El tiempo depende de la preparación. Puedes incorporarla a yogur o avena húmeda.

**Ojo:** No tomes cucharadas de chía seca solas. Hidratarla no garantiza evitar gases. Si tienes dificultad para tragar, consulta antes de usarla.

Fuente: Harvard · Chía: preparación y límites de la evidencia

## LINO

Usa lino molido o muélelo en pequeñas cantidades. Si la etiqueta indica «solo para cocinar y hornear», úsalo cocinado: moler o remojar no sustituye esa indicación.

**Ojo:** Entero puede atravesar el intestino sin digerirse del todo; eso no significa que no aporte nada. Conserva el molido bien cerrado, según su etiqueta.

Fuente: Mayo Clinic · Lino molido frente a entero

## SÉSAMO

Machácalo para un aliño o utiliza tahini (pasta de sésamo). Si lo tuestas, hazlo a fuego suave y remueve: se quema rápido. El tostado es opcional, no una condición universal para aprovecharlo.

**Ojo:** Contiene sésamo, un alérgeno. El calcio cambia según el tipo y el descascarillado: una cucharadita no equivale a un vaso de leche.

Fuente: Harvard Health · Guía de frutos secos y semillas

# SEMILLAS. AL GRANO.

12 fichas para guardar · 2 / 4

## CALABAZA

Las pipas alimentarias peladas pueden usarse tal como indique el paquete. Si te gustan tostadas, dales un toque suave en sartén sin quemarlas. No necesitan un ritual de remojo.

**Ojo:** Compara la sal si son tostadas o sazonadas. La ración también cuenta aunque el paquete tenga hojas verdes.

Fuente: Harvard Health · Guía de frutos secos y semillas

## GIRASOL

Elige pipas peladas aptas para comer, naturales o tostadas. Añade una pequeña cantidad a un plato, o tritúralas con hierbas y aceite para un aliño.

**Ojo:** Con cáscara: come el interior. Revisa sal y otros ingredientes en las versiones fritas o con sabores.

Fuente: Harvard Health · Guía de frutos secos y semillas

## CÁÑAMO

Las peladas se pueden mezclar con yogur, ensalada o una crema siguiendo el envase. No necesitas molerlas ni remojarlas como paso general.

**Ojo:** Semillas alimentarias y productos con CBD son cosas diferentes. Aquí hablamos de comida. Conserva el paquete como indique la etiqueta.

Fuente: Harvard Health · Guía de frutos secos y semillas

# SEMILLAS. AL GRANO.

12 fichas para guardar · 3 / 4

## AMAPOLA

Compra semillas destinadas a alimentación. Úsalas como ingrediente de una receta, preferiblemente cocinada, en lugar de tomarlas a cucharadas.

**Ojo:** No prepares infusiones concentradas ni uses semillas de jardinería. El lavado y la cocción pueden reducir contaminantes; no convierten cualquier semilla en segura.

Fuente: AESAN · Alkaloides del opio en semillas de amapola

## PIÑONES

Añádelos al final o tuéstalos suavemente, vigilando la sartén. Úsalos en pequeñas cantidades por sabor, sin buscar una ración milagrosa.

**Ojo:** Compra piñones alimentarios y conserva según el envase. Si tienes alergias, revisa producto y posibles trazas.

Fuente: Harvard Health · Guía de frutos secos y semillas

## QUINOA

Sigue las instrucciones del paquete: normalmente se enjuaga y se cuece hasta quedar tierna. Los vasitos ya cocidos tienen sus propias instrucciones.

**Ojo:** No confundas quinoa cruda, inflada y cocida. Guarda las preparaciones cocinadas en frío y manipúlalas como cualquier comida preparada.

Fuente: Harvard · Quinoa

# SEMILLAS. AL GRANO.

12 fichas para guardar · 4 / 4

## AMARANTO

El grano crudo se cocina siguiendo su etiqueta. El amaranto inflado listo para consumir se utiliza como topping, según el fabricante.

**Ojo:** No apliques la preparación del lino o de la chía a todos los granos. La etiqueta manda.

Fuente: El Granero · Amaranto: instrucciones del fabricante

## TRIGO SARRACENO

Cuece el grano según el envase. La harina va en preparaciones cocinadas; los copos pueden requerir cocción. No intercambies formatos a ciegas.

**Ojo:** Si necesitas evitar gluten, comprueba la certificación y las trazas del producto concreto.

Fuente: Tierra Granel · Catálogo de semillas y granos en España

## PSYLLIUM

En cocina se usa para aportar textura a algunas masas. Sigue las cantidades y el líquido que indique la receta y el envase; no lo tomes seco ni lo añadas indiscriminadamente.

**Ojo:** No lo uses para tratar síntomas por tu cuenta. Si tomas medicación o tienes dificultad para tragar, consulta al profesional antes de usarlo como suplemento.

Fuente: MedlinePlus · Psyllium: precauciones de uso