

# Completa tu dieta con estas 5 semillas

## Completa tu dieta con estas 5 semillas

[imprimir](#)



¡Hay vida más allá de frutos secos y cereales! Existe un sinfín de **semillas** que pueden ayudarnos a completar nuestra alimentación y ofrecernos beneficios de lo más saludables. Hoy te traemos la lista con nuestras **5 semillas** preferidas; añádelas a ensaladas, panes, pasteles, yogures o galletas... ¡No te arrepentirás!

- Las semillas de **lino** contribuyen a mejorar la salud arterial gracias a sus ácidos grasos [Omega 3](#) y a cuidar el sistema digestivo, gracias a su alto contenido en fibra.

- Las semillas de **sésamo** son ricas en calcio, zinc, hierro, grasas saludables, fibra y vitaminas B y E. Ayudan a reducir el colesterol y a mejorar la salud de los huesos.
- Las semillas de **amapola** aportan una gran dosis de energía y son ricas en antioxidantes naturales. ¡Ten en cuenta que tienen un aporte calórico elevado!
- Las pipas de **girasol** son ricas en vitamina E y ayudan a reforzar el organismo frente a numerosas enfermedades. Benefíciate también de [su aceite](#) en la cocina.
- Las pipas de **calabaza** protegen las células del envejecimiento gracias a su alto contenido de antioxidantes y vitaminas A, B1, C y E.

¿Te atreves a probar con ellas? Incorpora semillas a tus recetas y compártelas con nosotros. ¡Esperamos tu opinión!

Etiquetas

[Omega 3](#)

[semillas](#)

[girasol](#)

[pipas de girasol](#)

[calabaza](#)

[sésamo](#)

[lino](#)

[frutos secos](#)

[amapolas](#)

[Extractor de zumos](#)

## Deja tu comentario

Su nombre

E-mail

Comentario

[Acerca de formatos de texto](#)

## Plain text

- No se permiten etiquetas HTML.
- Las direcciones de correos electrónicos y páginas web se convierten en enlaces automáticamente.
- Saltos automáticos de líneas y de párrafos.

Publicar