

Reseña

González, Cándido (2015). *La chía un alimento extraordinario; Chia, an extraordinary food*, Ediciones de la Noche, México ISBN: 978-6007-9371-69-2

La chía, alimento alternativo para consumo humano

Chia, alternative food for human consumption

Bertha Margarita González Franco
Universidad de Guadalajara, México
bmgonzalez@cualtos.udg.mx

Resumen

El presente trabajo pretende hacer un recuento del estudio sobre la chía de Cándido González Pérez, economista, sociólogo y doctor en ciencias de la educación, nacido en México. Actualmente labora en la Universidad de Guadalajara como Investigador SNI nivel I, en la línea de investigación migración hacia Estados Unidos dentro del área de ciencias sociales en el Centro Universitario de los Altos.

Asimismo ha escrito otras obras, como *Ex braceros: un problema migratorio con pasado y presente* (2015); *Historia y cultura regionales: patronos y mártires alteños* (2013); *Migrantes exitosos del área de salud: ¿fuga o ganancia de cerebros?* (2013); y *Se voltearon los papeles. La migración de las mujeres a Estados Unidos* (2011).

Palabras Clave: chía, alimento, consumo.

Abstract

The present work aims to take stock of the study on the chia's Cándido González Pérez, Economist, sociologist and doctor in Education Sciences, born in Mexico. He currently works at the University of Guadalajara as researcher SNI Level I, over the migration research to the United States in the area of social sciences in the University Centre of Los Altos.

Has also written other works, such as *Former braceros: a migratory problem with past and present* (2015); *Regional history and culture: Patron Saints and martyrs of El Alto* (2013); *Successful immigrants in the health care profession, brain drain or brain gain?* (2013); and *Tables are turned. The migration of women to United States* (2011).

Keywords: chia, food, consumption.

Fecha recepción: Mayo 2015

Fecha aceptación: Diciembre 2015

Introducción

La chía, un alimento extraordinario

La obra del doctor Cándido consta de dos partes. La primera hace un recorrido histórico de la chía, sus características y sus ventajas. La segunda expone la perspectiva de los productores de este alimento en la Región de los Altos de Jalisco, quienes han custodiado la tradición de su cultivo, sus diferentes formas de siembra y su trayecto hacia la industrialización.

Parte I

Para comprender y poner en contexto el tema es necesario comenzar por hablar del origen, definición y usos de la chía. De acuerdo al Diccionario de la Real Academia Española, la palabra chía o chian significa semilla de una especie de salvia, que a su vez proviene del vocablo náhuatl *aceitoso*. La chía o salvia hispánica, como se conoce comúnmente, al parecer es originaria de México y Guatemala. Era cultivada por los aztecas, los mayas y otros indígenas mesoamericanos, llegando a ser uno de sus principales alimentos, al cual atribuían propiedades medicinales, religiosas, culinarias, artísticas y cosméticas. En la ciudad de Tenochtitlan se solían cosechar alrededor de 3 350 toneladas de maíz, amaranto y chía, y los aztecas recibían como tributo hasta 15 000 toneladas provenientes de 20 diferentes comunidades, información que se puede corroborar gracias a los registros del Códice de Mendoza. Los aztecas tostaban la chía o la molían hasta convertirla en harina para conservarla mejor, incluso durante años; por su parte, los mensajeros y guerreros la ingerían entera en los largos viajes que emprendían, aprovechando así sus nutrientes y propiedades. Tras la llegada de los conquistadores a la Nueva España, Fray Bernardino de Sahagún, considerado por muchos como el primer antropólogo, entrevistó a ancianos indígenas sobre su vida cotidiana y escribió sus respuestas mucho tiempo después en el Códice Florentino. Ahí describe sus costumbres y tradiciones, incluyendo el cultivo y usos de esta preciada semilla. Debido a la importancia cultural y religiosa de la chía en la cultura azteca, los conquistadores prohibieron su cultivo y ordenaron que fuera reemplazada por granos como el trigo y la cebada.

La chía es una planta herbácea de crecimiento anual con características desérticas ya que requiere poco riego, crece perfectamente en arena y suelos arcillosos, resiste los insectos, plagas y enfermedades, pero es sensible a las heladas. Por otra parte, es considerada una excelente candidata para la producción de cultivos orgánicos. La planta puede alcanzar hasta 1.5 metros de altura, tiene hojas color verde oscuro, ovaladas y dentadas, con pequeños picos con flores de colores que pueden ser morado, blanco o azul con valioso índice de polinización. La semilla mide aproximadamente un milímetro de ancho y dos de largo, es ovalada, posee una cáscara o cubierta brillante de colores oscuros y blancos, que cuando es sumergida en agua produce una sustancia viscosa semitransparente llamada

mucílago. Como dato interesante se sabe que contiene una amplia gama de antioxidantes polifenólicos, que actúan para proteger la semilla de su descomposición química y microbiana, haciendo posible almacenarla por años sin que pierda su sabor, olor y valor nutritivo.

Son amplios sus beneficios en materia de salud, así como su valor nutrimental. La chía es una fuente concentrada de ácidos grasos de origen vegetal rico en Omega 6, pero sobre todo de Omega 3; asimismo es rica en fibra dietética, proteína, calcio, hierro, magnesio, vitaminas, zinc y antioxidantes. Aunque otras semillas similares deben ser molidas para mejorar sus beneficios nutricionales, la semilla de chía es fácil de consumir y digerir; además puede consumirse de maneras variadas dentro de la gastronomía, por ejemplo, combinarse con cereales o yogurt, utilizarse en la elaboración de barras de cereales, galletas masas y panes, así como en bebidas elaboradas a base de agua natural o con fruta, leche, jugos y pudines; también pueden germinarse y consumirse fresca, siendo ideal para ensaladas y todo tipo de sándwiches. Debido a su alto contenido de fibra y a su capacidad de expandirse en forma de gel, se puede utilizar como supresora de apetito ya que contiene propiedades que regulan el tracto intestinal, además reduce el riesgo de padecer enfermedades del corazón, cerebrovasculares y cáncer. También controla la diabetes, la dislipidemia y la hipertensión, y actúa como antiinflamatorio, antioxidante, anticoagulante, laxante, antidepresivo, ansiolítico y analgésico.

Parte II

El autor también menciona las 250 000 especies de vegetales que existen en el mundo, de las cuales solamente 150 se cultivan para consumirse, siendo una de ellas la chía. Su cultivo se redujo drásticamente durante los últimos siglos al grado de casi desaparecer debido al tamaño de su semilla y a su cosecha, así como también a la prohibición de la que fue objeto por parte de los españoles. Tiempo después, a finales del siglo XX, nuevamente tomó auge y fue cultivada, alcanzando gran popularidad en Estados Unidos como alimento para mascotas en las décadas de los años setenta y ochenta. Actualmente se cultiva con valor

comercial en países como Guatemala, Perú, Bolivia, Argentina, Australia y Estados Unidos, así como en algunos lugares de México, como la región de los Altos de Jalisco.

En 1932 se cultivaban tan solo 38 hectáreas en toda la república, de las cuales 26 pertenecían al estado de Jalisco; después aumentó la producción en 1935 a 93 hectáreas, de las cuales 75 correspondían a Jalisco, aproximadamente la mitad de la producción del municipio de Acatic. El rendimiento de la producción es variable debido a diversos factores, por ejemplo, los hábitos de producción de cada región, la calidad de la tierra, la cantidad de riego, los fertilizantes utilizados, entre otros. Ayerza y Coates consideran que los agricultores de Acatic son los custodios de la tradición del cultivo de la chía, ya que siguen las costumbres de los antiguos nahuas, conocimientos que se han transmitido por generaciones, un factor importante para que se siga dando la semilla.

Otro dato por demás interesante del que habla el autor a través de anécdotas y recuerdos de la infancia, es la forma artesanal como se cultivaba, cosechaba y vendía este grano, y las modificaciones que se han hecho al proceso de siembra a lo largo de los años. En el pueblo de Acatic, donde la tierra es roja y con migajón, óptima para sembrar chía, los pobladores cuentan que se sembraba en una hectárea haciendo un surco en la tierra, donde se dejaban caer las semillas por el agujerito que se hacía a una botella. No le ponían “faena” (herbicida), como ahora se acostumbra. Cuando llegaba el tiempo de cosechar, la cortaban con rozadera, la ponían en una carreta y la llevaban en una era (espacio de tierra para trabajarla), hacían pilas y con la misma carreta la pisaban a la vuelta y vuelta, después le daban con el azadón, separando la basura o tasole y dejándola casi limpia. Luego para eliminar lo más posible la basura pequeña utilizaban un horcón o palo con una horqueta donde recargaban el pequeño harnero, colocaban la semilla con la basura que quedaba y la sacudían contra el viento para que se llevara lo más posible la basura liviana.

Cosechaban unos 25 kilos de chía por hectárea —que llamaban tablita por ser como un rectángulo pequeño— y después la trasladaban a la ciudad de Guadalajara al mercado de abastos para venderla por kilo. Varios agricultores de Acatic sembraban una hectárea a la

vez porque era mucho el trabajo para azadonarla. Por eso muchas personas la cultivaban más bien para su auto consumo.

Con el paso del tiempo comenzaron a hacer algunas modificaciones en la separación de la chíá, consistentes en poner una pared y parte del piso con cemento para separarla con mayor facilidad y que no se revolviere con la tierra, resultando más cómodo pisarla y azadonarla para separar la basura. Recientemente se comenzó a usar maquinaria moderna para su siembra y cosecha. Por lo demás, se prepara la tierra desde la época de secas; una vez que ha comenzado el temporal de lluvias se deja que salga el zacate y con ayuda de las sembradoras se siembra la semilla. Según los cultivadores, la fórmula consiste en poner 5 litros de herbicida, 6 kilos de semilla y 10 kilos de insecticida en polvo por hectárea. Una de las claves para cosechar mayor volumen fue utilizar tractores y herbicidas, y separarla con trilladoras. Una recomendación sumamente importante es que nunca se siembre a partir de la semilla que se cosechó en el mismo predio.

Otro dato interesante es el tiempo que se elige para la siembra, que es cada año. Esto sucede en el temporal de lluvias del mes de julio. A diferencia del maíz que se comienza a sembrar a inicios del mes, con la chíá se tiene que esperar de 22 días a un mes en cuanto comienzan las lluvias, pues se necesita que crezca la maleza para posteriormente eliminarla y proseguir con la siembra. Siempre se debe sembrar entre el 5 y el 20 de julio, aunque esto depende del temporal; e igualmente se considera un buen tiempo para cosechar el 18 o 20 de noviembre, pero cuando es temporada normal y la planta está completamente seca, lista para trillar y extraer la semilla. Uno de los cultivadores señala: “Hay un tiempo crítico para la chíá, es cuando decimos que está fruteando, cuando está en el último proceso de maduración; por ejemplo, a principios del mes de noviembre es posible que haya frentes fríos o heladas, así que considerando que la planta es sensible al cambio drástico de temperatura, específicamente al frío, se corre el riesgo de perder la cosecha. Otro factor climático que puede afectar la cosecha es que llueva cuando esta se tiene que hacer; no se echa a perder pero sí se pone verde”.

Por su parte, el autor del libro menciona que: “la chía blanca es más precoz que la negra”, ya que el tiempo para cosechar la semilla blanca es de 120 días en comparación con la negra que dura 135; aunque es tardía y difícil la separación debido al tamaño, regularmente se siembran los granos revueltos. De acuerdo a estudios realizados, uno de los motivos de la diferencia de coloración es que la chía blanca no necesita colorante y por lo tanto se cosecha antes, mientras que la chía negra es una forma de defensa del grano, de ahí la tardanza en la recolecta. Aunque se dice que la semilla blanca es de mejor calidad para el consumo humano, algunas personas dudan y la piden negra o revuelta. La verdad es que ambas poseen las mismas propiedades.

Como respecto al proceso de industrialización y comercialización, uno de los productores de Acatic comenta: “No hemos podido industrializar la chía, y lo único que hacemos es encostalarla y venderla”. Antes solo se comprobaba que estuviera seca y la única manera de hacerlo era al tanteo; sin embargo, ahora debido al volumen de producción y para negociar el precio se cuenta con medidores de humedad, además de estudios de laboratorio para revisar que no contenga hongos, levadura o algún otro tipo de agente dañino que disminuya sus propiedades y valor. Parte de la estrategia de comercialización y de acuerdo a la oferta y demanda en el mercado de la chía, al igual que muchos productos (hablando en este caso de los agropecuarios), la determina el volumen de producción, la calidad de la cosecha y de la demanda del mismo. Los intermediarios son los más beneficiados, como suele ocurrir, siendo regularmente su utilidad del 40 % y dejando en ocasiones una mínima ganancia a los productores, quienes hacen la inversión real y corren el mayor riesgo de pérdida. Debido a ello se busca añadir un valor agregado para que ellos también obtengan un mayor margen de ganancia. Otra parte perjudicada la representa el consumidor de menudeo, quien tiene que pagar precio más elevado. Actualmente se utiliza el internet como medio para comercializar la chía, a través de incontables páginas y artículos que hablan de los beneficios y bondades de esta semilla.

Conclusión

Para finalizar su estudio, el autor menciona la riqueza histórica de la chía en los aspectos cultural, religioso, industrial y alimenticio. Habla del rescate de su cultivo, de la búsqueda de nuevas alternativas para su industrialización, de darle un valor agregado que beneficie a los productores, y de sus cualidades alimenticias pues es rica en ácidos grasos de Omega 3. Ya sea para sacar a la luz sus atributos olvidados, para crear conciencia sobre sus propiedades naturales como alternativa en la prevención de enfermedades, o para comercializarla a nivel mundial y ponerla al alcance del consumidor, esta semilla puede ser fuente de muchos beneficios. De igual manera, puede servir como base para crear nuevos hábitos alimenticios o para elaborar una gran variedad de comestibles; por ejemplo, si se procesa en forma de harina no pierde sus propiedades ni tiene fecha de caducidad. En definitiva, la chía es un alimento alternativo capaz de mejorar la calidad de vida de muchos.