

Una de las botanitas preferidas por muchas personas son las semillas o pepitas (de calabaza, girasol, etc). Pero más que ser una golosina, las semillas o pepitas como también son conocidas, junto con los frutos secos, los cereales y las legumbres, tienen un alto contenido de proteínas. También son una buena fuente de vitamina E y de las vitaminas del complejo B, así como de fibra, que es esencial para regular el funcionamiento del intestino.

## Sus Beneficios

Las semillas, en general, son energéticas; una cucharada puede contener aproximadamente 100 calorías. Estas también pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol debido a que la grasa que incluyen (58% en las semillas de ajonjolí y 48% en las de girasol) es en gran parte no saturada. Sin embargo se deben ingerir con moderación, debido a su alto contenido de sodio. Las pepitas se deben tostar o cocinar para destruir cualquier sustancia no deseada que pueda estar presente. La cocción destruye las toxinas de la proteína, como los inhibidores de la tripsina, que reduce la digestibilidad de la proteína, y las hemaglutininas que, si sobreviven al proceso digestivo, pueden provocar diarrea y vómito.

## Como Botanas

Pueden ser una adición muy nutritiva a las ensaladas, los guisados y los alimentos horneados. Las siguientes semillas son botanas saludables:

Semillas de calabaza: Contienen hierro para mantener sana la hemoglobina de la sangre, magnesio para mantener células sanas y cinc para el crecimiento y desarrollo normales.

Semillas de ajonjolí: Las semillas de ajonjolí contienen vitamina E y calcio. Pueden ayudar al buen funcionamiento de los huesos.

Semillas de girasol: Estas semillas son una buena fuente de vitamina E y tienen un alto contenido de ácido linoleico (necesario para el mantenimiento de las membranas celulares).