

Estas semillas provenientes de América aportan múltiples beneficios a nuestro cuerpo

La planta de donde provienen estas semillas fue domesticada por primera vez en la región del actual México en torno al año 2600 a. C.

Las semillas de girasol son los frutos de la planta 'Heliantus annus', una especie herbácea originaria de América perteneciente a la familia de las asteráceas. Se sabe que fue domesticada por primera vez en el área del actual México en torno al año 2600 a. C. Al llegar a Europa en el siglo XVI, la planta se extendió rápidamente debido a su adaptabilidad, convirtiéndose en una importante fuente de aceite y alimento en diversas culturas.

En la actualidad, los principales productores de estas semillas, que tienen una cubierta oscura con rayas blancas, son **Rusia, China, EE.UU. y Argentina**. En México se producen principalmente en la región de la Huasteca, que abarca los estados de **San Luis Potosí, Veracruz y Tamaulipas**.

Los beneficios de las semillas de girasol

Las semillas de girasol contienen un poco más de calorías en comparación a otras semillas, como las de calabaza o sésamo, pero también son ricas en **grasas saludables, vitaminas y minerales**, que pueden contribuir a una dieta equilibrada.



Debido a su versatilidad, estos frutos pueden incorporarse en una variedad de preparaciones, desde aperitivos saludables hasta platos más elaborados. A continuación, se describen algunas de sus principales contribuciones a la salud humana.

Estas semillas contienen grandes cantidades de vitamina E, un potente antioxidante que ayuda a proteger las células del daño oxidativo, así como a reducir la inflamación y fortalecer el sistema inmunológico. Su consumo regular se asocia a un menor riesgo de desarrollar enfermedades crónicas **como cáncer, diabetes mellitus y eventos cardiovasculares.**

Estos frutos también contienen magnesio, un mineral fundamental que puede **mejorar la salud ósea y reducir los problemas como la hipertensión y las migrañas.** Otro mineral que poseen es el selenio, cuyas propiedades antioxidantes son cruciales para mantener el correcto funcionamiento de la tiroides, además de prevenir el daño celular.

Influencia en el ánimo y control de peso

La combinación de nutrientes de las semillas de girasol promueve la saciedad, lo que disminuye la ingesta total de

calorías. Los expertos destacan que su incorporación en la dieta puede ayudar en **el control de peso**, puesto que evita que se coma en exceso al reducir la sensación de hambre.

Del mismo modo, mencionan que estas semillas contienen triptófano, un aminoácido que puede contribuir a **mejorar los síntomas del estado de ánimo en las mujeres con síndrome premenstrual y en personas con depresión**.

Por otro lado, este aminoácido también tiene efectos beneficiosos a la hora de dormir, ya que sintetiza la melatonina, una hormona que regula el sueño. Se recomienda consumir este producto junto con alimentos ricos en carbohidratos para mejorar la absorción del triptófano.

Mejoras en el cabello y la piel

Asimismo, se ha observado que la vitamina E y los ácidos grasos de las semillas de girasol **evitan la pérdida de humedad de la piel**, manteniéndola flexible y suave. Además, poseen biotina, una vitamina que puede mejorar la salud del cabello.

Fuente: rt.