

**Nombre científico:** *Salvia hispanica* L.  
**Nombres comunes:** Chía  
**Familia:** Lamiaceae



**Descripción:** Es una planta herbácea o arbustiva anual, de hasta 1-2 m de altura. Hojas opuestas con bordes aserrados. Las flores son hermafroditas, azules, moradas o blancas. Frutos, en grupos de cuatro clusas. Las clusas son monospermas, ovales; suaves y brillantes, de color pardo grisáceo con manchas irregulares castaño oscuro, en su mayoría y en menor proporción blanquecinas.

**Distribución natural:** Es nativa de Centro América, de zonas montañosas del sudoeste de México, así como de Guatemala.

**Usos alimenticios y funcionales:** Se les añaden a jugos de frutas, leche y meriendas. Es rica en proteína, fibra y aceites poliinsaturados.

**Usos medicinales:** Se ha usado para tratar obesidad, diabetes, hipertensión. Tiene propiedades antioxidantes, antiinflamatorios, hipoglucémicos e hipolipemiantes.

**Referencias:** (Enes et al., 2020; Xingú López et al., 2017)