

MITOS Y VERDADES SOBRE LAS SEMILLAS DE LINAZA



Por: *Espec. Laura Baha Al Deen Krog*

Nutricionista Dietista (*egresada de U.C.V.)

Especialista en Nutrición Clínica (*U.S.B.)

Directora www.nutriciontotal.com

Consultas previa cita en el Instituto Avicena, telf. +58-212-537.5916 y 0416-813.8812

Mito: ¿ la linaza molida es tóxica ?. En realidad, desde el año 1.982 la F.D.A. (www.fda.gov) abolió una falsa alarma sobre una supuesta toxicidad de las semillas de linaza cuando por vez primera se utilizó la linaza para consumo humano y empezaron a estudiar su contenido de ácido cianhídrico proveniente de una sustancia llamada glucósidos cianógenos que también están presentes en otros alimentos (Ej. nueces, durazno, cazabe), todos éstos alimentos (incluidas las semillas de linaza) al ingerirse en cantidades adecuadas, son seguros y saludables.

Como recomendación general, una cucharadita rasa de linaza molida al día, dentro de un vaso de yogur descremado o agua potable, con el desayuno y la cena, es de gran ayuda para toda la población adulta, gracias a su aporte de 1,8 gramos de ácido alfa linolénico (familia de omega-3 que ayudan a reducir los triglicéridos en sangre y elevar el colesterol bueno HDLc) según www.flaxcouncil.ca. Las semillas de linaza también son una excelente fuente de fibra dietaria soluble (reduce el LDLc o “colesterol malo” y la grasa abdominal) y fibra dietaria insoluble (combate el estreñimiento si se acompaña de suficiente agua y ejercicio físico).

Los ácidos grasos omega-3, son un tipo de aceites muy saludables para nuestro corazón, reducen los triglicéridos séricos (un tipo de grasas circulante en sangre dañinas a partir de 150mg% medidas en ayuno 12h). La semilla de linaza en forma molida es cuando tiene más biodisponibles los ácidos grasos omega-3 y es de mejor tolerancia para el tracto gastrointestinal.

Adquiérala en establecimientos seguros (Ej. farmacias), revisando que cuente con número de permiso sanitario (M.P.P.S. en Venezuela) en su etiqueta, que venga en frasco opaco (no transparente porque se oxidarían sus omega-3) y bien envasada (totalmente cerrada), con fecha de vencimiento. Una vez abierta, si se almacena a temperatura ambiente (cerrada) dura alrededor de 6 meses, y en la nevera alrededor de 1 año. Está contraindicada en pacientes que tengan diagnóstico de enfermedad diverticular del colon, en pacientes alérgicos (es infrecuente) a la linaza y en pacientes con diarrea o tránsito intestinal acelerado.

Solicitud de cotización para contratar espacios publicitarios en este artículo en www.nutriciontotal.com y/o para patrocinar su difusión en medios masivos de comunicación social a través de la Espec. Laura Baha Al Deen Krog (Nutricionista Clínica y locutora), e-mail: nutriciontotal.com@gmail.com

Todos los derechos reservados por Nutrición Total C.A. RIF J-31444375-5.