

Nutrición Total NutriTIPS^{©®}
artículo info educativo:
**MITOS Y VERDADES SOBRE LAS
SEMILLAS DE LINAZA PARA LA BUENA
SALUD Y FIGURA HUMANA**



NC Prof. Laura Baha Al Deen Krog

Nutricionista Dietista y locutora (U.C.V.)

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

Directora Web www.NutricionTotal.com y

Twitter @NutricionTotal

EMAIL asesoria@nutriciontotal.com

Mito (errada creencia): 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 con la cena es de gran ayuda para toda la población (a partir de los 6 años de vida), gracias a su aporte de ácido alfa linolénico (familia de omega-3) que ayuda a reducir los triglicéridos en sangre y elevar el colesterol bueno HDLc según www.flaxcouncil.ca.

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 150 mg % medidas en ayuno 12 horas). 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.

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).

Adquiérala en establecimientos seguros (Ej. farmacias), revisando que cuente con número de permiso sanitario en su etiqueta, que venga en frasco o estuche (Ej. Bolsa) 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 o diverticulitis, en pacientes alérgicos (es infrecuente) a la linaza y en pacientes con diarrea.

Solicitud de cotización para contratar espacios patrocinables (banners) en este artículo en la web www.NutricionTotal.com + twitter @NutricionTotal y/o para patrocinar su difusión en medios masivos de comunicación social a través de telecomunicaciones nutri info educativas especializadas y prácticas por *NC Prof. Dir. Laura Baha Al Deen Krog* (Nutricionista Clínica y locutora) :Email info@nutriciontotal.com. *Gracias por invertir apoyando a la nutri salud confiable de toda la población.*