

# linaza

## Canadiense

### un alimento saludable

El lino es una planta de flores de pétalos azules cosechado en el clima fresco septentrional de la pradera del oeste de Canadá. La linaza dorada es la elección favorita de los consumidores, en parte por la reputación de Canadá como proveedor de linaza de alta calidad. El ácido graso omega-3 y la fibra en la linaza son nutrientes que nos ayudan a mantener la salud y la sanidad.

### Una mejor dieta con la linaza

La linaza canadiense es un alimento de alta calidad. La linaza contiene el ácido graso omega-3, el ácido alfa-linolénico (AAL); la fibra; y lignanos (véase la Tabla, abajo). Los expertos sanitarios recomiendan estos nutrientes para una mejor salud.

**Ácido graso omega-3.** Aproximadamente 42% de la linaza es el aceite, y más de 70% es la grasa poliinsaturada, una grasa saludable. La linaza contiene también 57% del ácido graso importante omega-3, AAL. Los nutricionistas advierten que la cantidad de ácidos grasos omega-3 comidos en la América del Norte no satisface más las necesidades de nuestro cuerpo. Se puede equilibrar el consumo de ácidos grasos con la adición de la linaza a su dieta.

**Más fibra.** La linaza contiene la fibra soluble e insoluble. La fibra soluble puede bajar los niveles de colesterol en la sangre, mientras que la fibra insoluble mueve más rápidamente las cámaras por el colon, ayudando la evacuación del vientre.

**Lignanos.** La linaza es también una de las fuentes vegetales más ricas de lignanos, proveyendo hasta 800 veces más de lignanos que la mayoría de los alimentos en una dieta vegetariana. Los lignanos son fitoestrogenos – compuestos que los estudios de laboratorio con animales han mostrado ayudando a proteger contra algunos tipos de cáncer, en particular los cánceres de seno y de colon, porque impiden la formación de tumores.

## Beneficios para la salud de la linaza

Los ácidos grasos omega-3 tienen un papel de equilibrio en la dieta. Corrigen los desequilibrios de las dietas modernas que llevan a problemas de salud. Investigaciones actuales muestran que el consumo de la linaza da beneficios para la salud.

**Un menor riesgo de enfermedades del corazón.** Los nutricionistas nos aconsejan de prestar atención a los tipos de grasas que comemos. Sugieren que comamos menos grasa saturada y ácidos grasos trans, y más grasa poliinsaturada – que da la linaza. Estudios muestran que una dieta con mucho AAL reduce el riesgo de enfermedades del corazón, bajando el colesterol y preveniendo la acumulación de depósitos dañinos en las arterias.

En otros estudios, en los cuales los científicos estudiaron grandes grupos de gente para descubrir tendencias de enfermedades, cada aumento del AAL en la dieta correspondió a una disminución del riesgo de derrame cerebral y enfermedades del corazón.

**Prevención de algunos tipos de cáncer.** La conexión entre la nutrición y el cáncer es conocida. Los alimentos como la linaza proveen ácidos grasos poliinsaturados y la fibra, los cuales pueden reducir el riesgo de cáncer. Además, estudios mostraron que el AAL y los lignanos en la linaza disminuyeron la inflamación que condujo al crecimiento de células cancerosas. Otro estudio sobre las mujeres recientemente diagnosticadas con cáncer de seno mostró una disminución del crecimiento de tumores.

**Tratamiento de afecciones de inmunidad.** Los lignanos y el AAL en la linaza ayudan a prevenir la inflamación que compromete el sistema inmunitario del cuerpo. La linaza en la dieta puede ser útil en el tratamiento de afecciones de inmunidad como artritis reumatoidea, soriasis y lupus.

**Diabetes.** Estudios muestran que la linaza reduce la glucosa basal en los adultos jóvenes y sanos. Se lleva a cabo una investigación del efecto de la linaza en las dietas de la gente con diabetes tipo 2.

**Alivio contra el estreñimiento.** Estudios mostraron que el hecho de comer la linaza ayudó a aumentar la frecuencia de evacuación del vientre en un grupo de adultos canadienses más viejos.

## Añadir la linaza a su dieta

La linaza añade un sabor agradable a nueces a los alimentos. Se puede comprar la linaza por la pala, empaquetada al vacío, en una botella o en forma de cápsula. La linaza guarda su valor nutritivo durante mucho tiempo cuando se almacena y se usa correctamente. La linaza es nutritiva en alimentos cocidos o no cocidos. Aquí siguen algunas maneras de usar la linaza.

<b>Semillas integrales</b>	Las semillas de linaza añaden el color y el crujiente a los alimentos. Se puede salpicar las semillas de linaza sobre los pasteles caseros o mezclarlas en una masa. Sin embargo, para beneficiar de la linaza, hay que moler las semillas de linaza de primero porque las semillas integrales pasarán por su sistema no digeradas.
<b>Linaza molida</b>	El moler de las semillas rompe su piel exterior dura, creando un polvo claro. Vendida empaquetada al vacío, o preparada por sí mismo en un molinillo de café, la linaza molida se puede salpicar sobre los cereales o añadir a pastas, masas, cazuelas, y otros alimentos cocidos.
<b>El aceite de linaza</b>	El aceite de linaza se vende en botellas. El aceite se extrae de semillas integrales de linaza, utilizando prensas creadas especialmente para aceites vegetales. Se puede verter el aceite de linaza sobre las ensaladas frescas. El aceite de linaza da el AAL, pero no da fibra ni lignanos.
<b>Cápsula</b>	El aceite de linaza es sellado en cápsulas y vendado como complemento alimenticio.
<b>Huevos enriquecidos de omega-3</b>	Los huevos enriquecidos de omega-3 contienen más ácidos grasos omega-3 de la linaza dada a comer a las gallinas. Los huevos omega-3 se usan como los huevos regulares – no hay una diferencia de sabor, solamente de enriquecimiento nutritivo. Si uno los como con regularidad, los huevos enriquecidos de omega-3 hacen una contribución importante a su necesidad de ácidos grasos omega-3. El valor calórico y la proporción de proteína de los huevos enriquecidos de omega-3 se parecen a los de huevos regulares.

## ¿Cuánta linaza hay que comer?

Como cualquier alimento fibroso, la linaza puede afectar su digestión si uno añade demasiada, demasiado rápidamente. En una dieta equilibrada, el hecho de comer 5 g de aceite de linaza o 8 g de linaza molida diariamente da bastante AAL para satisfacer las necesidades alimenticias.

**El hecho de comer 5 g de aceite de linaza o 8 g de linaza molida diariamente da bastante AAL para satisfacer las necesidades alimenticias.**

### Composición de la linaza<sup>a</sup>

Tipo de linaza	Peso (g)	Medida común	Energía (Kcal.)	Grasa total (g)	ALA <sup>b</sup> (g)	Proteína (g)	CHO <sup>c,d</sup> Total (g)	Fibra dietética total (g)
Análisis aproximado	100	–	450	41.0	23.0	20.0	29.0	28.0
Semilla entera	180	1 taza	810	74.0	41.0	36.0	52.0	50.0
	11	1 cuchda. sopera	50	4.5	2.5	2.2	3.0	3.0
	4	1 cuchdita.	18	1.6	0.9	0.8	1.2	1.1
Semilla molida	130	1 taza	585	53.0	30.0	26.0	38.0	36.0
	8	1 cuchda. sopera	36	3.3	1.8	1.6	2.3	2.2
	2.7	1 cuchdita.	12	1.1	0.6	0.5	0.8	0.8
Aceite de linaza	100	–	884	100.0	57.0	–	–	–
	14	1 cuchda. sopera	124	14.0	8.0	–	–	–
	5	1 cuchdita.	44	5.0	2.8	–	–	–

<sup>a</sup>Basado en un análisis aproximado llevado a cabo por la Comisión de Granos de Canadá (6). El contenido de grasa se determinó utilizando el Método Oficial Am 2-93 de la Sociedad Americana de Químicos de Aceite (SAQA). El contenido de humedad fue de 7.7%.

<sup>b</sup>AAL= Acido alfa-linolénico, el ácido graso esencial omega-3.

<sup>c</sup>CHO= Carbohidrato.

<sup>d</sup>El carbohidrato total incluye carbohidratos como azúcares y almidones (1 g) y fibra dietética total (28 g) por cada 100 g de semilla de linaza.

Fuente: Morris D. Flax: A Health and Nutrition Primer (Linaza: Una Recopilación sobre sus Efectos en la Salud y Nutrición) <www.flaxcouncil.ca> 2005 April 5

## Almacenar la linaza

<b>Semillas integrales</b>	Se puede almacenar las semillas integrales de linaza, que son limpias, secas y de buena calidad, a la temperatura ambiente durante hasta un año.
<b>Linaza molida</b>	Para guardar la frescura de la linaza hay que molerla cuando uno la necesita. Se puede guardar la linaza molida refrigerada en un recipiente hermético opaco durante hasta 30 días.

Compre la linaza de un proveedor canadiense reputado para garantizar la calidad. [www.flaxcouncil.ca](http://www.flaxcouncil.ca)



## FLAX COUNCIL OF CANADA

465-167 Lombard Avenue  
Winnipeg, MB, Canada R3B 0T6  
Phone: (204) 982-2115  
Fax: (204) 942-1841  
E-Mail: [flax@flaxcouncil.ca](mailto:flax@flaxcouncil.ca)  
Web site: [www.flaxcouncil.ca](http://www.flaxcouncil.ca)

Compre la linaza de un proveedor canadiense reputado para garantizar la calidad. [www.flaxcouncil.ca](http://www.flaxcouncil.ca)