



**ALIMENTACIÓN SALUDABLE:** Come hidratos y no engordes con este truco recomendado por los expertos

## Descripción

No son pocas las dietas de adelgazamiento que prescinden de los carbohidratos como si fueran los únicos causantes de que engordes. De este modo, nos quedamos sin poder comernos un plato de pasta o un poco de patata para acompañar las comidas, razón por la cual suelen fracasar.

Pero aunque no lo creas, existe una forma de que estos carbohidratos no engorden tanto, además de aportar unos beneficios extra a nuestra salud. El truco está en convertir el almidón que contienen los carbohidratos en resistente, una sustancia poco digerible, lo que hace que aporten menos calorías y que actúen como prebióticos.

El almidón resistente se encuentra de manera natural en ciertos alimentos, como las legumbres, los cereales integrales, el plátano verde y algunos tipos de maíz, pero podemos convertirlo nosotros mismos cocinando algunos alimentos con almidón y poniéndolos a enfriar después.

En un estudio llevado a cabo en Estados Unidos, se observó que la ingesta media de almidón resistente en su población era de 4,6 gramos al día en hombres y 3,3 gramos en mujeres. En Europa no hay datos recientes, pero algunos estudios mostraron una ingesta similar a la de Estados Unidos, muy lejos de la de China donde se consume 15 gramos al día.

## Cocer los alimentos y guardarlos en la nevera

Como hemos explicado, el almidón resistente se consigue después de la cocción de los alimentos y con el posterior enfriamiento. Según los expertos, en este caso, el almidón se gelatiniza y luego se retrograda, y parte de este almidón retrogradado se convierte en resistente. De hecho, si el enfriamiento se realiza en la nevera, aumenta más la cantidad de almidón resistente que si se hace a temperatura ambiente.



Para conseguir el almidón resistente debes cocer los alimentos y luego refrigerarlos. /

Imagen de Drazen Zigic en Freepik.

Eso sí, su posterior recalentamiento vuelve a disminuir la cantidad de almidón resistente, por lo que se aconseja no calentarlo a temperaturas demasiado altas. Además, cuanto más tiempo se conserve refrigerado más cantidad de almidón resistente tendremos en los alimentos.

## Los beneficios de esta técnica

1. Mejora la salud intestinal: el almidón resistente parece tener efectos positivos sobre el funcionamiento del tránsito intestinal, siendo clave en la

prevención del estreñimiento. Además, también influye en la disminución de la incidencia de algunos tipos de cáncer, como el de colon.

2. Ayuda a controlar el peso: los alimentos con una gran cantidad de almidón resistente en su composición tienen un gran efecto saciante, lo que te ayudará a comer menos, especialmente entre horas. Esto conlleva una disminución de la cantidad de calorías ingeridas y, por tanto, ayudarte a reducir el peso corporal.

3. Reduce los picos de glucosa: según la Agencia Europea de Seguridad Alimentaria, la sustitución de almidones digeribles por almidones resistentes contribuye a reducir el aumento de glucosa en sangre después de la ingesta. Por lo tanto, es especialmente aconsejable para personas con resistencia a la insulina y diabetes tipo 2.

4. Actúa como prebiótico: el almidón resistente tiene un efecto prebiótico en el organismo que puede beneficiar en la composición de la flora intestinal y de esta forma, contribuir al buen funcionamiento del sistema de defensas de nuestro cuerpo así como a un correcto metabolismo.

### **Fecha de creación**

noviembre 2024