Almidón resistente: El carbohidrato clave para controlar el peso y mejorar la digestión

Alimentos como lentejas, plátano verde o pan integral pueden ser excelentes fuentes para ayudar a mejorar la digestión y reducir la inflamación en las personas.

En búsqueda de una dieta balanceada, muchas personas escogen controlar su alimentación y los productos que ingieren en el día a día, entre ellos los carbohidratos. De acuerdo con un estudio publicado por *Nature Metabolism*, existe un tipo de glúcidos que -por ejemplo- puede ayudar a controlar el peso, como lo es el almidón resistente.

Para la nutricionista y docente de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad de O'Higgins (UOH), Julia Pozo, el almidón resistente es "beneficioso porque ayuda a mejorar la salud digestiva al actuar como alimento para las bacterias buenas del intestino. Esto puede mejorar la digestión y reducir la inflamación".

Para la docente UOH, el consumo de estos productos "puede ayudar a bajar de peso y mejorar cómo el cuerpo usa la insulina, lo que ayuda a prevenir enfermedades como la diabetes".

Pozo puntualizó que en el estudio "las personas que lo consumieron perdieron cerca de tres kilos en ocho semanas. Esto se debe a que el almidón resistente mejora la digestión y reduce la absorción de grasas, lo que contribuye a una pérdida de grasa corporal, especialmente en la zona de la cintura".

¿Cuáles carbohidratos consumir?

La docente de la Escuela de Salud de la UOH dio a conocer qué tipos de carbohidratos consumir dentro de una dieta equilibrada, entre ellos productos ricos en fibra, como frutas, verduras, legumbres y granos integrales.

“Estos carbohidratos no solo proporcionan energía, sino que también ayudan a mantener un buen tránsito intestinal y a controlar el azúcar en la sangre”, puntualizó Julia Pozo.

La nutricionista reflexionó respecto a las cantidades que se deben ingerir de estos alimentos, lo cual dependerá de la edad, nivel de actividad y necesidades de cada persona, haciendo el alcance eso sí, que para una dieta equilibrada se debe incluir entre 25 y 30 gramos de fibra al día.