

Almidón: porqué es una buena idea reducir su consumo



Los carbohidratos pueden clasificarse en 3 grandes categorías; azúcar, fibra y almidón.

El almidón es el tipo de hidrato de carbono más comúnmente consumido, y es una importante fuente de energía para muchas personas. Cereales integrales, como el arroz, y tubérculos como las papas, son fuentes comunes de almidón.

Los almidones están clasificados como carbohidratos complejos, pues están compuestos por largas cadenas de glucosa unidas fuertemente entre si.

La visión tradicional respecto de los carbohidratos complejos es que son una fuente saludable de energía, pues los almidones presentes en alimentos integrales se liberan gradualmente como azúcar y, por lo tanto, no elevarían rápidamente la glucosa en sangre.

Las alzas rápidas de glucosa en sangre generan los conocidos malestares asociados al azúcar, tales como fatiga y cansancio, somnolencia, hambre y antojos por más carbohidratos.

¿Cuál es el problema con el almidón entonces?

Pero el problema es que gran parte de la población hoy en día consume almidones altamente refinados, como la harina y el arroz blanco y, principalmente productos procesados. ¡Este tipo de almidones puede elevar la glucosa en sangre más rápidamente que el azúcar de mesa (sacarosa)!. La razón por la cual esto sucede es que a los alimentos integrales se les remueve prácticamente todos sus nutrientes y la fibra. En términos simples, son calorías vacías.

Existen muchos estudios que han vinculado el alto consumo de almidón con un mayor riesgo de desarrollar diabetes tipo II, enfermedades cardiovasculares, sobrepeso y obesidad.

Los productos procesados y las harinas de cereales son la principal fuente de almidón refinado en nuestra dieta. Asimismo, están asociados a productos dulces como cereales para el desayuno, galletas, brownies, muffins y también a productos salados, como crackers, papas fritas, pan y pastas. Y como nos cuesta un gran esfuerzo dejar de comer estos productos una vez que comenzamos a consumirlos, es que eliminamos las harinas y productos procesados durante el programa.

Las harinas de cereales incluyen: trigo, espelta, cebada, sorgo, avena, maíz, arroz, entre otros.

¿Y qué pasa con los seudocereales?

En la actualidad han comenzado a proliferar otras alternativas de harinas provenientes de seudocereales y tubérculos, que son comercializadas como alternativas saludables, por el solo hecho de no contener gluten. Les recomiendo proceder con cautela respecto de estas harinas, pues también son una importante fuente de almidón.

Harinas de seudocereales y tubérculos incluyen: quinoa, trigo sarraceno, mijo, amaranto, papa, yuca, entre otros.

Algunas de estas harinas alternativas están permitidas en la semana 1 y 4.

Almidón resistente

EL almidón resistente se refiere a aquellos almidones que no podemos digerir y que, por lo tanto, pasan al intestino grueso para servir de alimento a la Microbiota o flora intestinal que produce ácidos grasos que nos protegen. Similar a lo que sucede con la fibra soluble.

Como no podemos digerir el almidón resistente, este no eleva la glucosa en sangre. Es más, se estima que puede ayudarnos a mejorar la sensibilidad a la insulina, disminuir la glucosa en sangre, reducir el apetito, además de varios beneficios digestivos.

Tipos de almidón resistente

Existen 4 tipos de almidón resistente:

- **Tipo 1:** Se encuentra en cereales integrales, semillas, frutos secos y legumbres. Resiste la digestión, pues están firmemente adheridas a las paredes fibrosas de las células.
- **Tipo 2:** se encuentra en algunos alimentos tales como las papas crudas y plátanos/bananas verdes (sin madurar).
- **Tipo 3:** El almidón resultante tras cocinar el alimento y enfriarlo. Por ejemplo, se puede encontrar en alimentos cocinados y fríos como papa, yuca y otros tubérculos; en cereales como el arroz y legumbres consumidas frías como el humus. Tiene un efecto prebiótico, es decir es fermentable por la Microbiota.

- **Tipo 4:** No se encuentra naturalmente. Es producido por la industria alimentaria como espesante, como sustituto de la grasa en alimentos light, como agente gelificante, etc. Se encuentra en alimentos procesados como aliños y un sinfín de otros productos.

Papas, camotes y arroz: mejor del día anterior

La papa, tubérculos y el arroz contienen almidón tipo II cuando están crudos, y al cocinarlos podemos digerirlo parcialmente. Pero este almidón no es prebiótico y puede elevar rápidamente la glucosa en sangre.

Sin embargo, si tras cocinarlo se deja enfriar y se refrigera a una temperatura de entre 4-5°C, al día siguiente se obtienen papas o arroz con almidón retrogradado (tipo III) de efecto prebiótico. Es decir, no podemos digerirlo y sirve de alimento a la Microbiota.

Cuando se cuecen papas o arroz, el almidón que contiene cambia a una estructura desorganizada que retiene agua, proceso conocido como gelatinización, que hace a la papa y al arroz digeribles. Cuando se enfría y después se refrigera, el almidón adquiere una estructura rígida y se retrae al eliminar el agua, resultando el almidón retrogradado o tipo III.

La nueva estructura formada en el alimento cocido y frío es estable, resistente a la digestión y fermentable por la Microbiota.

¿Y solo puedo comer el arroz y las papas frías?

Puedes recalentar el alimento, pero no a altas temperaturas, porque el almidón volvería a ser digerible y dejaría de ser resistente.

Esta es una excelente manera de incluir alimentos que tanto nos gustan, y sin los efectos adversos respecto del control de la insulina, glucemia y apetito.

Revisa la sección Qué comer de cada semana para que sepas cuánta cantidad de alimentos ricos en almidón puedes consumir.