

Esta es la forma de comer patatas que cuida tu microbiota

Publicado el: 15-10-2019

Una fórmula culinaria permite convertir el almidón de los tubérculos y el arroz en almidón resistente, que resulta beneficioso para el intestino

Para saber cuál es la fórmula que convierte algo tan sencillo como la patata en un **prebiótico** es importante saber de dónde partimos. Lo primero que debemos conocer, tal como explica Natalia Calvet, tecnóloga de alimentos y coach nutricional, cuál es la diferencia entre el almidón y el almidón resistente. El almidón está compuesto de las grandes cadenas de azúcar que se encuentran en los vegetales. "Cuando comemos almidón, estas cadenas se rompen rápidamente en el intestino por la acción de las enzimas, convirtiéndose en glucosa que pasa a la sangre", explica. Sin embargo, el **almidón resistente** es un tipo de almidón que no se absorbe completamente en el intestino delgado, sino que sigue su camino hacia el intestino grueso y allí es fermentado por las bacterias, generando beneficios para el cuerpo. Es lo que se conoce como prebiótico. Así, tal como revela Calvet, el almidón resistente se convierte en un **alimento para las bacterias**.

Para incorporar almidón resistente a la dieta en el día a día existen varias maneras. Por un lado, algunos alimentos ya lo contienen en su estado natural por lo que, según aconseja Calvet, sería interesante incorporarlos en la alimentación. Es el caso de las **legumbres** (especialmente la judía o alubia blanca y las lentejas, aunque también aportan una buena cantidad los garbanzos y los guisantes), el plátano macho y el **plátano no maduro** (cuando madura, el almidón resistente se convierte en almidón normal), la **avena** (que contiene más almidón resistente si se preparan gachas o porridge dejándola en leche o en bebida vegetal en la nevera durante toda la noche).

Cómo cuidar la microbiota con patatas

Otra posibilidad es fabricar nuestro propio almidón resistente casero. Se puede hacer con **cereales** y **tubérculos**. Para ello se cocinan, se dejan en la nevera y al día siguiente se vuelven a calentar (sin excederse en la temperatura) antes de comerlos. "Es mejor cocer la **patata** entera y con piel y dejarla en la nevera de esta forma hasta que la vayamos a consumir", añade Natàlia Calvet.

¿Por qué se convierten en un prebiótico? La explicación está, según revela la coach de nutrición, en que la patata y el arroz son alimentos ricos en almidón que, cuando se cocinan y se dejan enfriar se convierten en fuente de almidón resistente. "Su almidón cambia de estructura y se convierte en un tipo de almidón, el almidón retrógrado, que aporta beneficios para la salud", aclara.

¿Para qué sirve el almidón resistente?

La experta afirma que consumir frecuentemente almidón resistente mejora la **salud intestinal** y la mucosa intestinal, pues actúa como un prebiótico para las bacterias, las alimenta y evita el crecimiento de las perjudiciales.

Otro de los beneficios que aporta es que mejora la **sensibilidad a la insulina**, además de reducir el nivel de azúcar en sangre.

La **saciedad** también aumenta con el consumo de almidón resistente, pues los ácidos grasos que

se generan en su fermentación en el intestino grueso potencian las hormonas que controlan el apetito, según revela la tecnóloga de alimentos.

Este tipo de almidón contiene además la mitad de calorías que el normal, por lo que puede suponer una ayuda en el control de peso.

Por último, Natàlia Calvet afirma que influye en la producción de células inmunitarias y compuestos inflamatorios en el intestino.

beneficios

- Mejora la salud intestinal
- Mejora la sensibilidad a la insulina
- Aumenta la saciedad
- Ayuda a perder peso
- Mejora la autoinmunidad

Fuente: <https://netsaluti.com>