

¿Para qué sirve la linaza? Lo que necesitas saber sobre esta fuente de fibra

¿Qué es la linaza? La linaza es la semilla de la planta de lino y se la considera un alimento funcional porque aporta una cantidad considerable de nutrientes importantes para el organismo¹. Los principales beneficios de la semilla de linaza están relacionados con su alto contenido de ácidos grasos esenciales, que la convierten en un buen complemento nutricional para nuestra alimentación habitual.

Linaza: Beneficios de la semilla

Las propiedades de la linaza y sus beneficios van más allá de su sabor y textura. Estas son algunas de las ventajas que puedes recibir al incluir este super alimento en tu alimentación*.

Rica en Fibra

La linaza es rica en fibra dietética, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar enfermedades como la diabetes, obesidad o hipertensión. Además, las semillas de lino, tanto enteras como molidas, contribuyen a promover el tránsito intestinal².

Contiene Proteínas

La linaza es una buena fuente de proteína vegetal³, componente funcional y estructural principal de cada célula del cuerpo. Puede considerarse como una buena alternativa para las personas que llevan una dieta vegetariana.

Buena Fuente de Minerales

Esta semilla es también una excelente fuente de minerales como el magnesio y manganeso. Ambos son componentes que contribuyen de manera importante en el desarrollo de los huesos³.

Contiene Omega-3

El ácido alfa-linolénico (ALA) es el ácido graso principal de los comúnmente conocidos como omega-3, que constituye un 55% del contenido total de la grasa en la linaza. Es un ácido graso esencial al que se le atribuyen propiedades antiinflamatorias y la reducción del colesterol, entre otras⁴⁵. El contenido de omega-3 ALA en la linaza también puede tener beneficios cardiovasculares⁴.

**Para obtener algún beneficio se recomienda incluir la linaza dentro de una alimentación correcta y practicar regularmente la actividad física.*

¿Cómo tomar la linaza?

No hay mejor momento que este para empezar a disfrutar de los beneficios de la linaza, propiedades y sus variadas opciones culinarias, incluyéndola en pequeñas cantidades en tu alimentación diaria. Recuerda que siempre es importante llevar una dieta equilibrada que contenga todos los grupos de alimentos. Estos son sólo algunos ejemplos de cómo preparar la linaza y consumirla:

Molida

La linaza molida se puede agregar en diferentes preparaciones, como jugos de frutas o en una taza con frutas picadas. Si quieres aprovechar al máximo los nutrientes de la semilla, puedes molerla en tu casa y usarla a corto plazo.

En agua fría o infusiones

Es muy fácil, solo debes agregar una cucharada de linaza molida en un vaso de agua al día y beber para disfrutar de sus beneficios. También puedes preparar tus infusiones o té agregando una cucharada de semillas de esta planta por cada vaso de agua, dejando remojar unos minutos antes de beber.

Aceite

Además de poder prepararla a tu gusto, la linaza también se encuentra en forma de aceite. El aceite de linaza es fácil de agregar a tu dieta en cualquiera de tus comidas. Se puede usar, por ejemplo, como aderezo para ensaladas.

➤ *¿Quieres incluir la linaza en tu rutina? Prueba la nueva Línea Quaker Super Foods en su presentación de **Mezcla Selecta de Avena Quaker® en Hojuelas, Linaza, Quinoa y Chía** [enlace al producto].*

Puedes obtener más información sobre otros superalimentos en [¿Qué es la quinoa?](#) Conoce este cereal de grano entero y aprende cómo prepararlo y [Avena 101](#): todo lo que necesitas saber sobre este súper grano.

Esta información solo tiene fines informativos generales. Los datos nutricionales y las declaraciones en esta página están diseñadas con fines educativos y de recursos, y no reemplazan el asesoramiento nutricional profesional. Si tiene alguna pregunta o inquietud sobre su alimentación, debe consultar a un nutriólogo.

Meta title: [Para qué sirve la linaza](#) | [Beneficios de la linaza](#) | [Qué es la linaza](#)

Meta description: ¿Sabes [qué es la linaza](#) o cuáles son las propiedades de esta semilla? Descubre todo lo que necesitas saber para disfrutar de sus beneficios en tu salud.

Extracto: ¿Cómo consumirla linaza? No te pierdas el artículo que hemos preparado sobre este superalimento.

Keywords:

para qué sirve la linaza
beneficios de la linaza
propiedades de la linaza
linaza beneficios
linaza propiedades
qué es la linaza
cómo tomar la linaza
cómo preparar la linaza
beneficios de la semilla de linaza

Referencias bibliográficas

¹ Gullón B, Gullón P, Tavaría FK, Yáñez R. Assessment of the prebiotic effect of quinoa and amaranth in the human intestinal ecosystem. *Food Funct.* 2016 Sep 14;7(9):3782-3788.

² Korczak R, Kamil A, Fleige L, Donovan SM, Slavin JL. Dietary fiber and digestive health in children. *Nutr Rev.* 2017 Apr 1;75(4):241-259.

³Otten JJ, Hellwig JP, Meyers LD (editors). *Dietary Reference Intakes: The Essential Guide to Nutrient Requirements.* Washington, DC: The National Academies Press; 2006.

⁴ Parikh M, Netticadan T, Pierce GN. Flaxseed: Its Bioactive Components and their Cardiovascular Benefits. *Am J Physiol Heart Circ Physiol.* 2017 Nov 3:ajpheart.00400.2017. doi: 10.1152/ajpheart.00400.2017.

⁵Kajla P, Sharma A, Sood DR. Flaxseed-a potential functional food source. *J Food Sci Technol.* 2015 Apr;52(4):1857-71. doi: 10.1007/s13197-014-1293-y.