

En la fracción grasa o de lípidos del salvado existe una pequeña cantidad de unas moléculas conocidas por su nombre químico como alquil-resorcinoles (AR). Los AR son muy parecidos a los lípidos comunes, pero contienen además un grupo fenólico que les confiere actividad antioxidante. Los AR tienen propiedades antiinflamatorias, previenen infecciones bacterianas, reducen la absorción de colesterol y previenen el cáncer de colon. Además, se ha visto que una alta concentración de AR en el plasma sanguíneo disminuye el riesgo de desarrollar diabetes durante el embarazo. Muchos de los beneficios de consumir salvado de trigo se han observado tanto en salvado sin procesar como en alimentos añadidos con salvado; por ejemplo, los cereales para desayuno. A pesar de todas las bondades que ofrece el consumo de salvado de trigo, se recomienda precaución, ya



que un consumo elevado puede ser contraproducente, especialmente en personas sensibles. Puede causar diarrea, flatulencia y distensión abdominal, además de interferir en la absorción de minerales esenciales como el zinc. Aunque para la población mexicana

no se ha determinado la ración óptima diaria de salvado de trigo, en otros países se recomienda consumir entre 20-30 gramos por día. Las personas intolerantes al gluten o con síndrome de colon irritable deben ser particularmente precavidas. El salvado

contiene restos de gluten y el efecto mecánico de la fibra podría aumentar la irritación intestinal. El efecto irritante se puede minimizar, si el salvado se somete a una molienda ultrafina.

En conclusión, el consumo habitual de salvado de trigo o de productos hechos a base de grano entero puede prevenir enfermedades como el cáncer de colon y síndromes metabólicos como la obesidad, diabetes e inflamación generalizada. Se debe tener precaución en cuanto a la cantidad de salvado a consumir, para evitar efectos gastrointestinales desagradables. Personas intolerantes al gluten o con síndrome de colon irritable deben ser las más cautelosas.

**\* Autor: René Renato Balandrán Quintana, investigador de la Coordinación de Tecnología de Alimentos de Origen Vegetal del CIAD.**

## VEN A CONOCER UNA NUEVA EXPERIENCIA EN EL DESTILADO DE AGAVE

Quinta Nápoles

# 1904

BACANORA

AHORA EN

La Cubiella

