



## Bienestar Nutricional

### LOS ANTINUTRIENTES

Son compuestos naturales o sintéticos que interfieren con la absorción de nutrientes. Estas sustancias antinutritivas desempeñan una función particular en el alimento. En su mayoría, lo protegen frente al crecimiento de bacterias, mohos, insectos, ect, pero no son beneficiosas para el organismo. Un cocinado o remojo adecuado elimina o inactiva el efecto antinutritivo de estos compuestos y garantiza la absorción de los nutrientes.

#### ¿Cuáles son estas sustancias y cómo se eliminan?

**Saponinas:** contenidas en las legumbres pueden dificultar la absorción del hierro, así como de algunas vitaminas, reduciendo su disponibilidad para ser usado en el organismo. Las saponinas no se reducen con la cocción de forma efectiva, pero el lavado o el remojo de las legumbres y posterior enjuague facilita su eliminación.

**Taninos:** las infusiones como el té o café, o verduras y frutas como espinacas o granadas, suelen tener estas sustancias que consumidas simultáneamente o hasta dos horas después de haber ingerido alimentos ricos en hierro, disminuyen la absorción de este mineral. Sin embargo, mezclándolos con Vitamina C (cítricos o kiwi) aumenta la absorción del hierro.

**Avidina:** esta proteína que posee la clara de huevo impide la absorción de la vitamina B8 o biotina, al competir en este proceso y limitar el aprovechamiento de este micronutriente, que interviene en el funcionamiento del sistema nervioso central. Sin embargo, el calor inactiva la avidina por lo que el huevo cocinado carece de este efecto.

**Oxalatos:** estas sustancias impiden la absorción del hierro y calcio, por lo que habría que evitar la combinación de alimentos que contienen calcio o hierro con frutas, verduras y legumbre ricas en oxalatos. Recientemente hay estudios sobre la reducción de oxalatos con el remojo y cocinado de legumbres.

**Fitatos:** los fitatos son sustancias presentes en los cereales que reducen la absorción en el intestino del hierro y el calcio al arrastrarlos y no permitir su



asimilación. Para evitar este efecto basta con no consumir simultáneamente alimentos ricos en fibra con alimentos con calcio o hierro y no excedernos en su consumo.

identity  
integra