

El carbohidrato número uno que debes consumir para la salud intestinal, según expertos en nutrición

Los garbanzos, una legumbre modesta pero poderosa, se han convertido en el carbohidrato predilecto de los nutricionistas para promover la salud intestinal. De acuerdo con un artículo publicado por Eating Well, estos pequeños alimentos destacan por su alto contenido de fibra, antioxidantes y almidón resistente, elementos que contribuyen significativamente al bienestar digestivo y general del organismo.

Según el medio, los garbanzos no solo son una fuente de nutrientes esenciales, sino que también ofrecen beneficios específicos para el sistema digestivo. Su consumo regular puede ayudar a combatir la inflamación, mejorar la digestión y fomentar el crecimiento de bacterias intestinales beneficiosas, reseña Infobae.

Además, su versatilidad en la cocina los convierte en un ingrediente ideal para diversas preparaciones, desde ensaladas hasta sopas y snacks saludables.

La fibra: el componente esencial de los garbanzos para la salud intestinal

Uno de los principales atributos de los garbanzos es su alto contenido de fibra, un tipo de carbohidrato que el cuerpo humano no puede digerir pero que resulta fundamental para el buen funcionamiento del sistema digestivo.

Según Patricia Kolesa, nutricionista registrada y fundadora de Dietitian Dish, LLC, media taza de garbanzos cocidos contiene aproximadamente seis gramos de fibra, lo que representa un aporte significativo para quienes buscan mejorar su salud intestinal.

La fibra presente en los garbanzos se divide en dos tipos: soluble e insoluble. La primera, al mezclarse con agua, forma una sustancia gelatinosa que ralentiza la digestión y facilita la absorción de nutrientes. Por otro lado, la segunda incrementa el volumen de las heces, lo que favorece su tránsito por el sistema digestivo y previene el estreñimiento.

Esta combinación de fibras contribuye a mantener un equilibrio

en el entorno intestinal y optimizar la eficiencia del proceso digestivo.

El almidón resistente y su impacto en las bacterias intestinales
Además de la fibra, los garbanzos contienen almidón resistente, un tipo de fibra prebiótica que desempeña un papel crucial en la salud intestinal.

Según Jaime Bachtell-Shelbert, nutricionista registrado y propietario de Wholly Nourished, este almidón llega intacto al colon, donde es fermentado por las bacterias beneficiosas del intestino. Este proceso no solo promueve el crecimiento de estas bacterias, sino que también estimula la producción de ácidos grasos de cadena corta (Agcc).

Los Agcc son compuestos que fortalecen el revestimiento intestinal, protegiéndolo contra la inflamación y reduciendo el riesgo de enfermedades como el cáncer de colon. Además, estos ácidos grasos tienen un impacto positivo en la comunicación entre el intestino y el cerebro, lo que puede influir en el bienestar emocional. Según Eating Well, este efecto demuestra cómo los garbanzos no solo benefician la salud física, sino también el equilibrio mental.

Opciones para incorporar garbanzos en la dieta diaria

La versatilidad de los garbanzos en la cocina los convierte en un ingrediente ideal para quienes buscan mejorar su salud intestinal sin sacrificar el sabor o la practicidad. Según Eating Well, existen múltiples formas de incluirlos en las comidas diarias:

Ensaladas: añadir garbanzos cocidos o enlatados a ensaladas es una manera sencilla de incrementar el aporte de fibra y proteínas. Su sabor neutro combina bien con una amplia variedad de ingredientes, desde verduras de hoja verde hasta frutas como manzanas o arándanos deshidratados.

Hummus: prepararlo de forma casera es una opción nutritiva y deliciosa. Mezclar garbanzos con tahini, aceite de oliva, jugo de limón y ajo da como resultado una crema perfecta para acompañar vegetales, galletas o pan pita.

Sopas y guisos: los garbanzos son un complemento ideal para sopas y guisos, ya que aportan textura y sustancia. Desde un curry picante hasta una sopa de calabaza y tomate, estos alimentos absorben los sabores de los condimentos y realzan el plato.

Snacks saludables: los garbanzos asados son una alternativa crujiente y nutritiva a las papas fritas. Basta con enjuagarlos, secarlos, sazonarlos con especias y hornearlos para obtener un

snack perfecto para llevar.

Hamburguesas y buñuelos: machacar garbanzos cocidos y mezclarlos con pan rallado y condimentos permite crear hamburguesas vegetarianas o buñuelos crujientes, ideales para quienes buscan opciones sin carne.

Con información de VF