

# PROPIEDADES Y BENEFICIOS DE LA LINAZA, SEMILLA DEL LINO (LINUM USITATISSIMUM)

PROPERTIES AND BENEFITS OF LINSEED, (LINUM USITATISSIMUM)

Marcelino Martínez Lazo\*

RESUMEN	ABSTRACT	RESUMO
<p>La semilla del lino, comúnmente denominada linaza, tiene muchos beneficios para la salud que en general no son conocidos.</p> <p>En consecuencia, a través de este artículo de divulgación académica formato comunicación, se presenta un breve resumen de beneficios, y propiedades referidas con el consumo de linaza en la dieta humana, que contribuyen positivamente al funcionamiento normal del organismo.</p> <p><b>PALABRAS CLAVE:</b> Lípidos, ácido linoléico, fibra dietética.</p>	<p>FLAX SEED, commonly referred to as (linseed), has many health benefits that are not generally known.</p> <p>Consequently, through this article of academic dissemination, a brief summary of benefits and properties related to the consumption of flaxseed in the human diet is presented, which contribute positively to the normal functioning of the organism.</p> <p><b>KEYWORDS:</b> Lipids, linoleic acid, dietary fiber.</p>	<p>A SEMENTE DE LINHO, comumente referida como (linhaça), tem muitos benefícios para a saúde que geralmente não são conhecidos.</p> <p>Consequentemente, através deste artigo de divulgação acadêmica, é apresentado um breve resumo dos benefícios e propriedades relacionadas ao consumo da linhaça na dieta humana, que contribuem positivamente para o funcionamento normal do organismo.</p> <p><b>PALAVRAS-CHAVE:</b> Lipídeos, ácido linoléico, fibra alimentar.</p>
<p><b>History of the article:</b> Received 20/10/2022. Style review 22/10/2022. Accepted 25/10/2022.</p>		

## FORMATO COMUNICACIÓN

La semilla de linaza proviene de las flores azules del lino (*Linum usitatissimum*), es una semilla oleaginosa de color marrón brillante que mide entre cuatro a cinco milímetros.

### a) Consumo de linaza y su aporte en la dieta humana

**Ácidos grasos poli insaturados:** Ácidos: linoleico (omega 6) y linolénico (omega 3).

**Aminoácidos:** Las proteínas de la linaza son similares a las de la soja, por tanto, son consideradas proteínas nutritivas.

**Hidratos de carbono:** Menos cantidad de sacarosa, y mayor cantidad de (xilosa, arabinosa). No contiene almidón.

**Fibra:** Se encuentra principalmente en sus capas externas (cascarilla) con una proporción de 75 por ciento de fibra insoluble y 25 por ciento de fibra soluble.

**Minerales:** Contiene potasio, sodio, cloro, azufre, calcio, magnesio, cobre, fósforo, hierro, zinc y manganeso. Además vitaminas del grupo B en particular el ácido fólico, biotina y niacina, vitamina E, y  $\beta$ -caroteno (precursor de la vitamina A).

### b) Formas de consumo de la linaza

**Linaza entera:** Utilizada en cremas de avena. En polvo se adereza en ensaladas y en panecillos antes de hornear para darles un aspecto agradable y una textura crujiente.

**Linaza molida:** Es la mejor manera de consumirla adicionándola en bebidas y pastas.

**Mucilago de linaza:** El mucilago tiene la ventaja de no dejar aroma ni sabor a los productos en los que se añaden.

**Emoliente de linaza:** Bebida ancestral y medicinal, tiene propiedades diuréticas y mejora la flora intestinal.

### c) Beneficio de los componentes de la linaza que pueden prevenir y/o combatir algunas enfermedades

#### Enfermedades crónicas

El mucilago de linaza reduce el colesterol sérico, también reduce la presión arterial.

#### Enfermedades cardiovasculares

El ácido alfa linolénico (AAL) omega-3 y la fibra soluble podrían contribuir a los efectos de protección cardíaca.

#### Diabetes

La fibra soluble, la proteína, el ácido alfa linolénico pueden moderar la secreción y actividad de insulina y ayudar a conservar la homeostasis de la glucosa plasmática.

#### Cáncer

Los beneficios de la linaza parecen estar relacionados con acciones hormonales y no hormonales; de los (fitoestrógenos e isoflavonas) lignanos que tienen efecto sobre las hormonas al competir con el estrógeno y la testosterona.

### d) Conclusiones

La semilla de linaza es un alimento que consume la población de manera discreta (no muy difundida).

Por su contenido en ácido graso poli insaturado alfa-linolenico de la serie omega-3, proteínas y fibra dietética, aporta diversos beneficios para salud del ser humano.

La acción de sus componentes frente a diversas enfermedades: cardiovasculares, crónicas, diabetes y diferentes tipo de cáncer. Está promoviendo el estudio e investigación sobre sus componentes que tienen efectos preventivos y/o combativos para determinados padecimiento de salud, motivo por el cual, se continúan efectuando pruebas in vitro y en animales,

para poder fundamentar y esclarecer la relación:

#### *Componentes de la linaza-Prevención y/o remisión de enfermedades*

**Las formas de consumo son variadas, pero se sugiere incluirla en la dieta humana, molida, que permite asimilar todos los nutrientes de la semilla. Otra manera de consumirla es como emoliente (bebida hervida).**

### e) Bibliografía

Ojeda, L., Machado, N. D. L. C. N., Herrera, H., 2017, La linaza (*Linum usitatissimum* L.) y su papel nutraceútico Flaxseed (*Linum usitatissimum* L.) and its nutraceutical role. *Saber*, 29, 712-722,

Guerrero, R., T. M., 2018, Efecto del mucilago y harina de *linum usitatissimum* "linaza" en las propiedades sensoriales de galletas y su impacto en el tiempo de vida útil,

Figueroa, S. I. C., 2018, Efectividad de la Linaza (*Linum Usitatissimum*) en los cambios del climaterio en mujeres perimenopausicas, centro de salud Moras, Huánuco – Perú,

Plencovich, R. P., Trouilh Zarza, D. B., Massari, T. N., 2017, Harina de amaranto y semillas de lino en la elaboración de scones aportando aminoácidos y ácidos grasos esenciales (Bachelor's thesis), <https://rdu.unc.edu.ar>

Mamani, B. Y., 2019, Consumo habitual y composición de semilla y mucilago de linaza (*linum usitatissimum*) en la ciudad de Puno, Puno – Perú.

(\*), El autor es: Licenciado en Química Industrial, MSc. Recursos Naturales y Gestión Ambiental, Docente Carrera Química Industrial, Facultad de Tecnología – UMSA.