

# Lino dorado, beneficios y usos en la dieta



Seguramente ya estáis familiarizados con éste superalimento, el lino. Especialmente, con sus semillas de color marrón oscuro, utilizadas como popular remedio casero para combatir el estreñimiento y laxativo...Pero también existe la variedad de **lino dorado**, menos conocida pero igual de beneficiosa y además, de mayor versatilidad como uso en cocina.

Al ser algo **más dulce** que el lino oscuro, el lino dorado gusta hasta a los más pequeños en casa, y su color le permite también estar presente en múltiples recetas gracias a su **discreción y versatilidad**, aportando a la par, múltiples propiedades saludables al plato.

Entre ellas, nos ayuda a mejorar nuestra **digestión**, cuidando así de nuestra salud intestinal, a la vez que regula los **niveles de azúcar y colesterol** en sangre, y protege nuestras células del **estrés oxidativo y radicales libres**, entre otras cosas...Es rico en omega3 de alto poder **anti-inflamatorio**, en fibra soluble y no soluble, y polifenoles de carácter **antioxidante**.

El lino dorado también es de ayuda a la hora de **reducir el apetito**, actuando como gran aliado en dietas depurativas y de adelgazamiento, además de ser un auténtico aliado de nuestra **salud cardiovascular y sistema nervioso** gracias a su contenido en complejo B, vitamina E, magnesio y fósforo.

Su contenido en lignanos, lo convierte en un **alimento anti-tumoral**, especialmente frente al cáncer de mama y de próstata, ya que modulan el exceso hormonal bloqueando los efectos del estrógeno "dañino" y ayudando a crear más del tipo "bueno" en los tejidos. Por otro lado, también actúan

en nuestro organismo como grandes protectores frente a enfermedades renales además de combatir el **estrés y cansancio mental**, gracias también al cobre que contiene.

Como podemos ver, los beneficios son infinitos, y debido a nuestro estilo de vida actual, es recomendable y de gran interés, el incorporar las semillas de lino dorado sea de una manera u otra...Se pueden usar enteras, molidas o en aceite pero la que más suelo recomendar es en su **versión molida, tipo harina**. Por un lado, porque con las semillas enteras nos es difícil poder molerlas solo a través de nuestra masticación, y poder así aprovechar bien sus virtudes. Y por otro, su aceite, está expuesto a una mayor oxidación, por lo que es mejor comprarlo siempre en botella opaca, de tamaño pequeño y guardar en nevera. A no confundir con el aceite de linaza comercial que se emplea en pinturas para fines industriales.

El lino dorado biológico se puede encontrar ya molido en tiendas especializadas y dietéticas, o se puede comprar la versión en grano entero y molerlo luego en casa, con un molinillo de café (no mezclar los aromas del café en un molinillo que usaremos para moler granos u otras cosas por su fuerte aroma y riesgo de contaminar el sabor y olor).

Se recomienda hacerlo para **una ración de 15-20 días y guardarlo en un bote**, dentro del **congelador**, prolongando así su vida útil y **pudiendo utilizarlo a diario**, según la necesidad. No hay riesgo en que se congele ya que el porcentaje de agua que contiene es mínimo, quedando de ésta manera, siempre suelto y fácil de usar.

¿Y dónde lo podemos usar? La respuesta es en casi todos los platos! Se puede añadir el lino dorado molido en **cremas de verduras, en batidos verdes, en salsas, espolvoreado en el muesli del desayuno, en el yogur de coco, en ensaladas verdes o de fruta, guisos y mezclado en las masas de pan o galletas**, u otros horneados...Al ser dorado no modificará el

color de vuestros platos pero sumará salud en cada uno de vuestros bocados!

Artículo elaborado para [Bioecoactual, Junio 2017](#)

Para leerlo en catalán, haz click [aquí](#)