

Gelatina, ¿Un Súper Alimento Para La Salud?

Si te dijéramos que pensarás en el postre de tus sueños, seguramente la gelatina no aparecería en los primeros lugares. Pero si te explicáramos que este alimento tiene excelentes beneficios para la salud como: aliviar el dolor de las articulaciones, acelerar el proceso de curación de una lesión, mejorar la calidad del sueño, estimular el proceso digestivo, y ser de gran ayuda para pacientes con artrosis ¿cambiarías de opinión?

Pero te podrás preguntar... ¿Cómo puede ser realmente tan beneficioso para la salud un producto obtenido a partir del colágeno del tejido conectivo animal? La nutricionista holística Laura Schoenfeld nos da la respuesta.



¿Qué es exactamente la gelatina y de dónde proviene?

La gelatina proviene del colágeno de articulaciones, tendones y tejidos conectivos de vacas, cerdos y, en algunos casos, pescados. En la fabricación, dicho colágeno es secado y molido hasta obtener un polvo. En el mercado existen dos tipos principales de gelatinas: la común y la gelatina de colágeno hidrolizado. Mientras el primer tipo posee proteínas complejas y se transforma en una especie de gel cuando se incorpora a algún tipo de líquido, el segundo se desintegra en aminoácidos individuales y no puede convertirse en gel, por lo que frecuentemente se utiliza en tragos y licuados.

Los beneficios para la salud de ambos tipos son los mismos, por lo que la elección es solo cuestión de preferencia. Aunque en la actualidad también es posible encontrar versiones en cápsulas, éstas suelen ser más costosas que las versiones comestibles.



¿Existe la gelatina vegana?

Debido a que la gelatina es un producto animal por naturaleza, las versiones “veganas” suelen ser producidas a partir de ingredientes como carragenina, azúcar y diferentes tipos de gomas, que no ofrecen los mismos beneficios y podrían causar problemas intestinales si se consume en grandes cantidades.

¿Cuánta gelatina deberíamos consumir?

En caso de consumir la versión en polvo, una o dos cucharadas por día es suficiente. Para las versiones en cápsula, sigue las indicaciones del envase o consulta con tu médico de cabecera.

¿Cuáles son los beneficios de este alimento?

La gelatina es rica en una gran variedad de aminoácidos, incluyendo la glicina, un compuesto difícil de encontrar en otros alimentos. A pesar de no ser considerados nutrientes esenciales, lo cual significa que tu cuerpo puede sobrevivir sin ellos, estos aminoácidos son condicionales, lo cual quiere decir que son esenciales solo en ciertos estados clínicos, como en momentos de enfermedad o estrés. Esto es de especial importancia en personas con una vida activa, adultos mayores, mujeres embarazadas, pacientes con problemas articulares u óseos, y personas que consumen mucha carne.



Beneficios que pueden obtenerse del consumo de gelatina:

- 1. Protege contra el consumo excesivo de carne** – Algunos estudios sugieren que el consumo de cantidades moderadas de glicina, un aminoácido presente en la gelatina, ayuda a contrarrestar los efectos negativos de la metionina, un aminoácido presente en la carne que produce un aumento en los niveles de homocisteína, un compuesto químico que puede neutralizar los efectos de la vitamina E y aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- 2. Beneficia la salud de los intestinos** – Los aminoácidos presentes en la gelatina alimentan las paredes de los intestinos, promoviendo la restauración del daño causado por mala alimentación, consumo de medicaciones y ciertas condiciones médicas.
- 3. Mejora la salud de las articulaciones** – El cuerpo puede utilizar los aminoácidos de la gelatina para reconstruir el colágeno, cartílago y tejidos conectivos en las articulaciones. Diversas investigaciones han demostrado que los deportistas que consumen gelatina a diario manifiestan menor dolor articular que aquellos que no lo consumen.
- 4. Estimula la salud de la piel y las uñas** – Debido a que los aminoácidos presentes en la gelatina ayudan a restaurar el colágeno en el cuerpo, el consumo de este alimento implica enormes beneficios para la salud de la piel y las uñas, ya que el colágeno es la proteína primaria que ayuda a fortalecerlas.

5. Estimula el proceso digestivo – Los especialistas de la Fundación Weston A. Price recomiendan consumir gelatina a diario para estimular y facilitar el proceso digestivo, evitando la manifestación de dolores, calambres y otros problemas estomacales causados por indigestión.

6- Masa muscular – Debido a que la gelatina es una excelente fuente de proteína, muchas personas la consumen para estimular la formación de masa muscular, en especial si se ha comenzado algún tipo de actividad física.