



Propiedades de la chufa

La Chufa de Valencia se ha convertido hoy en día en un referente de salud y energía en todo el mundo con múltiples propiedades beneficiosas para el organismo avaladas por diversos estudios médicos.

En este sentido, los investigadores de la Universidad de Valencia han concluido que la chufa posee propiedades digestivas muy saludables por su alto contenido en almidón y aminoácidos. Además es rica en minerales como el fósforo, el magnesio, el potasio y el hierro, además de grasas insaturadas y proteínas.

Por ello su consumo está recomendado para todo tipo de personas de cualquier edad.

De hecho, hay situaciones fisiológicas en las cuales se hace interesante su consumo y hay enfermedades en las que se convierte en una aliada nutricional.

- **Para madres gestantes**, es interesante su consumo por el variado aporte de aminoácidos, entre los cuales hay que destacar el aporte de arginina tanto por su cantidad como por la importancia de dicho aminoácido para el feto y el recién nacido. Por ello se considera interesante su incorporación a la alimentación habitual de la madre gestante para favorecer, junto con una alimentación variada y equilibrada, la mejora de la formación del feto y la salud de la madre.
- **Para los niños y adolescentes**, la horchata de chufa o la leche de chufa cumple con una serie de requisitos que la hacen una bebida completa dentro de la alimentación habitual de niños y adolescentes. Por su contenido en calcio, hierro, magnesio y fósforo está muy indicada en la etapa de crecimiento.
- **Para los vegetarianos** la bebida de chufa aporta una serie de nutrientes y en proporciones más adecuadas que otras bebidas de origen vegetal. Es ligeramente rica en hierro, es rica en calcio, y combinada con arroz hace que consigamos proteínas de alto valor biológico, por combinarse un tubérculo (la chufa) y un cereal (el arroz).

En cuanto a las situaciones patológicas, vamos a detallar las principales situaciones en las cuales se hace interesante la inclusión de la horchata de chufa:

- La chufa **no contiene lactosa** por lo que puede ser consumida sin problemas por los alérgicos a la lactosa
- **Celiaquía: o intolerancia al gluten:** La chufa y sus derivados, como la horchata o la harina de chufa, están exentos de gluten.
- **Para las digestiones pesadas:** La chufa y sus derivados, como la horchata, por sus propiedades eupépticas, facilita la digestión de los hidratos de carbono y las grasas por su contenido en enzimas como la amilasa y la lipasa, a la vez que evita el meteorismo y la flatulencia, por lo que mejora la calidad de las digestiones.
- La chufa por su contenido en almidón, posee **propiedades antidiarréicas**, en su piel encontramos elevadas cantidades de suberina que actúa como **prebiótico** puesto que favorece el crecimiento de la flora intestinal beneficiosa fermentativa. La horchata, por su contenido en almidón, tiene propiedades espesantes de las heces.
- **Estreñimiento:** al tratarse la chufa de un alimento rico en fibra, su consumo habitual por parte de las personas con estreñimiento puede ser beneficioso.
- **Hipertensión:** la horchata es una bebida sin alcohol que contiene en una ración (200 ml) el 0.8% de la CDR de sodio. Además hay que tener en cuenta que contiene arginina (536.5 mg/ración), un tipo de aminoácido precursor de ácido nítrico; molécula con importantes efectos vasodilatadores.
- La chufa, junto con todos los alimentos derivados de ella, como la horchata, la harina de chufa, etc, podrían ser útiles para el **control del colesterol y los triglicéridos** por su perfil lipídico, con una cantidad de ácido oléico (contiene un 77% de ácido oleico) muy similar al aceite de oliva. Por otro lado, para el tratamiento de las dislipemias se recomienda tomar alimentos ricos en fibra ya que permiten la disminución de la absorción del colesterol a nivel intestinal, en este sentido, la chufa posee un significativo contenido en fibra. Finalmente, tanto la chufa como la horchata, por su naturaleza vegetal, están exentas de colesterol.
- La pueden tomar los diabéticos, **siempre y cuando se consuma horchata sin azúcares añadidos**, la arginina, aminoácido presente en la horchata presenta efectos secretágotos sobre la insulina, por lo que podría ser beneficioso para pacientes con diabetes de tipo II.

- **Patología renal:** La introducción en la dieta de la chufa o la horchata es interesante porque ayudará al control protéico por su contenido moderado en proteínas pero con cantidades destacables de algunos aminoácidos esenciales. Además su contenido en sodio es inferior a otras bebidas que encontramos en el mercado.
- **Aftas o úlceras bucales:** la horchata posee peroxidasa y catalasa con propiedades desinfectantes.

Así, alimentarse y cuidarse al mismo tiempo, es una de las muchas ventajas que ofrece la chufa y sus derivados, como la horchata de chufa de Valencia, y por ello es ya es considerada **un superalimento**.