



PROPIEDADES DE LA HORCHATA

Un estudio reciente del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CESIC) junto a la Universidad de Farmacia de Valencia y la de Praga, demuestra que:

·La Horchata de Chufas es la bebida vegetal que más **Fosfolípidos** tiene (incluso más que la soja). Los fosfolípidos **previenen las enfermedades de índole celular**, ya que refuerzan las paredes de las membranas celulares.

·La Horchata de Chufas tiene **más ácido Oleico** que el aceite de oliva.

·La Horchata de Chufas es rica en contenido de **Arginina**, aminoácido que **mejora la circulación y la presión sanguínea**, además de ayudar a la producción de insulina. Tomada sin azúcar puede ayudar a las personas con diabetes tipo 2.

La investigación también ha descubierto una vitamina "secreta" (hasta ahora) escondida en esta bebida: la **Biotina** o Vitamina B7, **una de las vitaminas estrella de la "Nutricosmética"**.

Considerada desde la antigüedad como fuente de nutrientes y vitaminas, diversos estudios médicos avalan múltiples propiedades beneficiosas para el organismo. En este sentido, las investigaciones han concluido que la horchata posee propiedades digestivas muy saludables por su alto contenido en almidón y aminoácidos.

Por otro lado, prestigiosos especialistas de la Universidad de Valencia afirman que es **rica en minerales**; entre ellos, el fósforo, el magnesio, potasio, calcio y el hierro, además de grasas insaturadas y proteínas. En cambio es un alimento bajo en sodio, por lo que es apta para los pacientes con hipertensión.

Se trata de una bebida energética y nutritiva, de origen completamente vegetal y con **propiedades cardiovasculares** similares al aceite de oliva, contribuyendo a **disminuir el colesterol** y los **triglicéridos**, por su alto índice de ácido oleico.

Todas estas características hacen de la **Horchata de Chufa de Valencia** un alimento completo por su aportación de macro y micronutrientes para el organismo.

VENTAJAS GLOBALES SOBRE LOS REFRESCOS NO ALCOHÓLICOS:

1. carece de cafeína u otro estimulante, lo que faculta su consumo en niños, embarazadas y ancianos
2. en su composición no entra el ácido fosfórico, con lo que no "roba" calcio de los huesos ni altera la dentición
3. si no se le añade azúcar tiene menor densidad calórica que los refrescos edulcorados de empleo habitual, y además sus calorías no son "vacías", ya que se acompaña de otros nutrientes de los que éstos carecen
4. tiene además propiedades digestivas derivadas de su contenido en aminoácidos y almidón, que además de ser astringente funciona como fibra soluble a nivel colónico porque un porcentaje cercano al 20% no se absorbe en intestino delgado, y también en enzimas como amilasa y lipasa, que apoyan la normal digestión gastrointestinal, por lo que puede emplearse como prebiótico, es decir, sustancia que favorece la acción de los probióticos o bacterias acidófilas intestinales beneficiosas, por ejemplo en la prevención y tratamiento de aquellas diarreas debidas a infección viral (como las estivales), en la diarrea del "viajero" y en las diarreas postantibioterapia.

PROPIEDADES NUTRICIONALES.

- En conjunto la horchata de chufa es una bebida energética, pero cuyo contenido en hidratos de carbono es a base no de glucosa, sino de azúcares más complejos (sacarosa y almidón).
- No tiene lactosa ni fructosa y si no se le adiciona sacarosa extra, la horchata de chufa puede ser perfectamente consumida por el paciente diabético obeso, al que su contenido en arginina ayudará debido a sus propiedades insulínógenas.
- Su composición porcentual en ácidos grasos, muy similar al de aceite de oliva, y bastante parecido al de frutos secos como la avellana, le proporciona un valor añadido indudable: es útil en la prevención de la

hipercolesterolemia, hipertrigliceridemia y arteriosclerosis.

- Contiene asimismo ciertos enzimas como amilasa, lipasa, catalasa, etc, que podrían explicar sus reputadas propiedades eupépticas.
- Tiene un cierto aporte en hierro, superior a la leche de vaca, aunque inferior a la leche de soja, de la que se diferencia en su palatabilidad muy superior.
- Por todo esto, la horchata de chufa **debe ser considerada con toda justicia como uno de los componentes tradicionales de la "dieta mediterránea"**, ya que junto con las verduras en ensalada, las legumbres variadas en los distintos arroces, el pescado, las carnes blancas, el uso del aceite de oliva y los cereales, es la bebida refrescante por excelencia, y por sus propiedades nutricionales cumple con creces con las características que como grupo tienen el resto de los alimentos considerados como constitutivos de la dieta mediterránea, y tiene las condiciones antiarterioscleróticas que todos ellos tienen, y reductoras del riesgo de ciertos cánceres. Además es natural y sus propiedades organolépticas, textura, color, sabor, etc, le proporcionan una aceptabilidad máxima. Su uso debería aconsejarse y fomentarse mucho más de lo que habitualmente se hace y adicionalmente recuperaríamos un aspecto nutricional tradicional beneficioso, mucho más que las bebidas artificiales carbonatadas y edulcoradas ó con añadido de xantinas estimulantes.

Se puede afirmar que:

1. Es ideal para niños y deportistas porque proporciona energía fácilmente asimilable (sus hidratos de carbono derivan sobre todo del almidón y la sacarosa)
2. Su poder energético es, así mismo, de utilidad en ancianos y sujetos con estados de malnutrición.
3. No conviene olvidar su capacidad antioxidante por su contenido en vitaminas E y C, lo cual unido a su composición en grasas, fundamentalmente monoinsaturadas, la hace útil en el consejo alimentario de los pacientes con riesgo de padecer cualquier tipo de enfermedad cardiovascular
4. La pueden tomar los pacientes hipertensos dado el casi nulo contenido en sodio de la bebida y la ausencia de componentes estimulantes (cafeína, tiramina). Es más, por su contenido en arginina puede tener efectos vasodilatadores.
5. También pueden consumirla enfermos con hepatopatía crónica, insuficiencia renal leve o moderada (los graves pueden estar sujetos a restricción de líquidos severa), en pacientes con síndrome nefrótico y embarazadas; todo ello por su bajo contenido en sodio, que la asemeja proporcionalmente al tomate, pimiento, pepino y zanahoria.
6. Si no hay adición de sacarosa extra la horchata de chufa tiene menor contenido calórico y de azúcares simples que muchos zumos de fruta comerciales, por lo que si no hay un consumo abusivo no habría necesidad de precauciones especiales en diabéticos compensados, ni en pacientes con sobrepeso.
7. Como no contiene gluten, no hay necesidad de privar de su consumo a los enfermos celíacos.
8. Por otra parte, a pesar de que la horchata de chufas se consume ampliamente en nuestro país, sobre todo en el Verano, sólo se han descrito en las revistas médicas especializadas dos casos de alergia. Debe señalarse que al parecer la alergia a chufa es muchísimo menos común que la alergia a soja, que se describe con mucha mayor frecuencia.

PROPIEDADES SALUDABLES DIGESTIVAS

1. Como eupéptica y facilitadora de la digestión, por su contenido enzimático. Evita asimismo el meteorismo (distensión por gas) y la flatulencia (exceso de ventosidades).
2. Como proporcionadora de energía fácilmente asimilable en colectivos como niños y ancianos, por su contenido en HC, pero sin lactosa ni fructosa, azúcares para los que son intolerantes entre un tercio y la mitad de nuestra población.
3. Por su contenido en almidón posee propiedades antidiarreicas, obviamente en las debidas a infecciones virales y en las estivales, en las que no se requiere tratamiento farmacológico.
4. por su contenido en arginina (aminoácido semiesencial, dador de óxido nítrico) exhibe un efecto específico sobre la inmunocompetencia. La suplementación de arginina incrementa la celularidad linfocitaria, lo que tiene importancia en los insuficientes renales, que tienen alterada la liberación endógena de este aminoácido. Además facilita la cicatrización de las heridas y reduce el gasto energético en los estados hipercatabólicos.

Por ello la arginina es un componente esencial de las mezclas orales usadas en la nutrición enteral en clínica humana, y precisamente la horchata de chufa es una buena fuente de ella.

5. Es una fuente modesta de hierro, pero no despreciable. Puede ser un suplemento en niños y embarazadas.

6. Es una fuente importante de fósforo, magnesio y cinc.

7. En general se considera que el aporte mineral de la chufa es similar al de los frutos secos oleaginosos, por lo que tiene propiedades hipolipemiantes tanto sobre el colesterol como sobre los triglicéridos, ya que su principal componente es el ácido oleico, monoinsaturado. Es el complemento ideal de los regímenes hipolipemiantes.

La horchata de chufa puede incluirse entre los alimentos completos, puesto que aporta cantidades adecuadas de macro y micronutrientes: aporta nutrientes plásticos (en forma de aminoácidos esenciales) ; energéticos (hidratos de carbono y grasas) y reguladores (vitaminas y minerales).