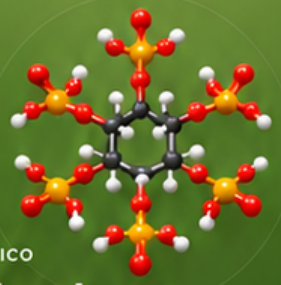
PHIL HUGO

GUÍA DE ELIMINACIÓN DE ANTINUTRIENTES

Potencia la absorción de minerales esenciales como hierro, zinc y magnesio

01 Fitatos



ÁCIDO FÍTICO

QUÉ HACE

El ácido fítico (fitato) se une a minerales como magnesio, hierro y zinc formando compuestos insolubles que el cuerpo no puede absorber.

¿DÓNDE ESTÁN?



Cereales integrales y seudocereales · Legumbres · Frutos secos · Semillas

Muy altos en: **amaranto, habas, avena.**

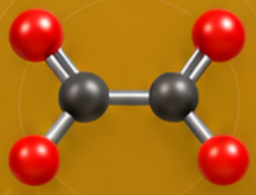
¿CÓMO REDUCIRLOS?

1. **Germinación:** reduce fitatos hasta más del 60 %. Remojar 8–12 h, germinar 2–4 días y enjuagar 1–2 veces/día.
2. **Remojo:** reduce fitatos hasta un 28 %. Remojar 8–12 h y añadir 1 cda de vinagre o jugo de limón por litro de agua.
3. **Cocción:** hasta 80 % de reducción. Cocinar a ≥95 °C durante 1 hora y desechar el agua.
4. **Fermentación:** las fitasas microbianas rompen el ácido fítico. Ej.: masa madre, chucrut, tempeh, miso.



FRUTOS SECOS: no germinan. Si están pelados o tostados, el remojo no reduce fitatos significativamente. Mejor comprarlos crudos, con cáscara, y remojarlos 12–24 h con sal o vinagre antes de pelar y tostar.

02 Oxalatos



ÁCIDO OXÁLICO

QUÉ HACE

Se unen a minerales como hierro y magnesio, reduciendo su absorción. Pueden favorecer cálculos renales.

¿DÓNDE ESTÁN?



Espinacas · Acelgas · Almendras · Remolacha

Otros: brócoli, coles de Bruselas, cacao, salvado de trigo, soja, lino.

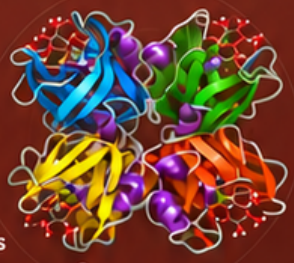
¿CÓMO REDUCIRLOS?

1. **Cocción en agua:** reducción de 30–87 %. Hervir 10–12 min y desechar el agua.
2. **Remojo:** reducción de 40–77 %. Remojar 8–12 h y luego cocinar.
3. **Fermentación:** los ácidos orgánicos mejoran absorción y reducen oxalatos. Ej.: chucrut, masa madre, tempeh.

LÍMITE RECOMENDADO: 100–200 mg de oxalatos al día.

La disbiosis intestinal, la diabetes tipo 2 y el sobrepeso aumentan su absorción y el riesgo de cálculos renales.

03 Lectinas



PROTEÍNAS

QUÉ HACE

Proteínas que resisten la digestión, alteran el intestino y pueden aglutinar glóbulos rojos.

¿DÓNDE ESTÁN?



Legumbres (judías, garbanzos...) · Cereales integrales (trigo, avena...) · Pseudocereales (amaranto, mijo...) · Frutos secos y semillas

¿CÓMO REDUCIRLAS?

Para legumbres: remojo 12–24 h cambiando el agua + cocción ≥95 °C durante 1 hora (o 20–30 min en olla a presión).

Para cereales integrales: remojo 8–12 h con vinagre o limón + cocción hasta que estén tiernos. La fermentación (masa madre) reduce lectinas adicionalmente.

Para semillas y frutos secos: remojo 8–12 h + tostado suave 130–150 °C durante 15–20 min.

La olla lenta no alcanza suficiente temperatura para destruir lectinas.

El remojo + tostado reduce lectinas termolábiles.

CONSEJOS CULINARIOS PARA PRESERVAR MINERALES (MAGNESIO Y POTASIO)

MEJORES MÉTODOS



- Al vapor
- Salteado ligero
- Al horno / olla a baja temperatura
- Microondas

Preservan más del 60 % de los minerales.

EVITAR



- Hervir y desechar el agua.

Hasta 60 % de pérdida de magnesio.

SI HIERVES



- Reutiliza el agua en caldos o salsas para aprovechar los minerales.

PROCESAMIENTO QUE MEJORA ABSORCIÓN



PULVERIZADO

Aumenta la superficie de absorción y mejora asimilación.



TRITURADO / LICUADO

Rompe paredes celulares, reduce antinutrientes y mejora biodisponibilidad.

¿Y SI NO TIENES TIEMPO?



- Legumbres en conserva cocidas



- Pan de masa madre integral



- Frutos secos y semillas germinados y tostados



- Tempeh o miso orgánico fermentado

OTRAS FUENTES BIODISPONIBLES DE MAGNESIO



- Mariscos y pescados azules



- Aguas ricas en magnesio



- Agua de mar (en pequeñas cantidades)



- Suplementación de magnesio (según necesidad)