

---

# Introducción

La linaza continúa ganando terreno en su reconocimiento como alimento funcional. Los alimentos funcionales proporcionan beneficios para la salud que van más allá de su contenido tradicional de nutrientes (1). La linaza encaja en esta descripción perfectamente, ya que es rica en ácido alfa-linolénico (AAL), el ácido graso esencial omega-3 y en fotoquímicos. La linaza también proporciona fibra y proteínas. Desde la publicación de la última edición de este documento en el año 2003, el papel de la linaza en la salud humana y animal se ha destacado en varias áreas:

- En el año 2004, Administración de Alimentos y Drogas de EE.UU. (FDA) permitió la inclusión de declaraciones sobre el contenido nutricional de los ácidos grasos omega-3 (incluyendo el AAL) en las etiquetas de productos alimenticios (2,3). Los consumidores estadounidenses que desean incrementar su consumo de grasa omega-3 pueden verificar en las etiquetas de los alimentos, cuales de ellos representan buenas fuentes de AAL (como la linaza) y productos alimenticios preparados con linaza.
- La edición 2005 del documento de los EE.UU. denominado Lineamientos Dietéticos para los Americanos, menciona a la linaza como una fuente vegetal de ácidos grasos poliinsaturados omega-3 (4). Dichos Lineamientos le recomiendan a los consumidores elegir alimentos que contengan grasas dietéticas saludables como los omega-3s.
- En el año 2005, cerca de 200 nuevos productos alimenticios y productos para el cuidado personal con contenido de linaza ó ingredientes de linaza fueron introducidos en el mercado de los EE.UU. La linaza puede ser encontrada en productos horneados, bebidas, cereales, productos lácteos, productos untables, alimentos preparados y botanas. Las mascotas pueden beneficiarse de los productos alimenticios con linaza y sus dueños pueden beneficiarse de los productos de linaza existentes en los rubros de alimentación, cuidado de la salud y cuidado de la piel (5).

- 
- Los productores continúan desarrollando alimentos balanceados innovadores con contenido de linaza para los animales (6). La alimentación de los animales con linaza, permite llevar a la mesa de los consumidores productos de cerdo, ave, lácteos y huevos enriquecidos con omega-3.
  - Las nuevas investigaciones fortalecen el papel de la linaza y sus nutrientes claves en el control de la inflamación y en la reducción del riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, la diabetes y el cáncer.

El creciente reconocimiento de los beneficios para la salud de la linaza es positivo para los productores de linaza, especialmente para los productores canadienses, cuya linaza de alta calidad domina la producción mundial. El papel que juega la linaza como un alimento sano es el tema principal de este libro.