

# PÁSATE A LAS HARINAS MÁS SALUDABLES

Sustituir las harinas refinadas por otras alternativas mucho más saludables supone **un aporte de nutrientes extra para el organismo, además de una buena fuente de fibra.**

POR LAURA VALDECASA



**M**ás allá de la de trigo, existen otras harinas consideradas más saludables que promueven la sensación de saciedad y evitan que sintamos la necesidad de comer de más. Algunas de

ellas no contienen gluten, por lo que son perfectas para personas celíacas o intolerantes. Christian Mañas, del Colegio Oficial de Dietistas-Nutricionistas de la Comunidad Valenciana, nos habla de los beneficios de algunas de ellas:

**LA HARINA DE AVENA AYUDA A PREVENIR LA DIABETES 'MELLITUS', Y ES ADECUADA CONTRA EL ESTREÑIMIENTO.**



## Harina de arroz

No contiene gluten, por lo que es apta para quienes padecen celiaquía o sensibilidad al gluten. Por su poca cantidad de proteína y su alto contenido en almidón, resulta complicada para la panadería, pero muy recomendable para espesar salsas y conseguir que los rebozados queden crujientes.



## Harina de avena

Su contenido en fibra la hace adecuada para prevenir patologías como la diabetes *mellitus*. Su consumo limita la subida de glucosa en sangre, en comparación con otras harinas, y acelera el tránsito intestinal.



## Harina de espelta

Contiene grandes cantidades de fibra soluble, que provocan una mayor saciedad y, por lo tanto, disminuyen la respuesta glucémica, previniendo también las hiperglucemias y, en consecuencia, la diabetes tipo 2.



## CONSEJOS A LA HORA DE COCINAR

- **El contenido en almidón de la harina de maíz** hace que sea muy utilizada a la hora de espesar salsas o en repostería.
- **Con la harina de garbanzo**, los rebozados salen más dorados, crujientes y, además, aporta a la comida un sabor y un aroma diferentes.
- **Si vas a usar harina de espelta**, se recomienda utilizar la mitad de la cantidad que la harina de trigo para lograr los mismos resultados.
- **Con la harina de arroz**, también puedes preparar rebozados exquisitos con todo tipo de carnes o vegetales, obteniendo una fritura con muy buena textura y poco aceite, ya que el arroz es el grano que menos aceite absorbe.
- **La harina de centeno** tiene un tipo de almidón específico que dota de gran viscosidad a la masa del pan. Esta característica hace que sea más duradera, porque retiene menos humedad.



**LA HARINA DE QUINOA PROPORCIONA MAYOR CANTIDAD DE PROTEÍNAS QUE OTRAS HARINAS PROVENIENTES DE CEREALES COMO ARROZ O TRIGO.**



## OTRAS HARINAS

- **LA HARINA DE ALMENDRA** se caracteriza por su bajo índice glucémico y su significativo contenido en proteínas, grasas saludables y vitamina E.
- **LA HARINA DE COCO** es rica en fibra y su sabor dulce la hace idónea para la elaboración de panecillos, masas de pizza, bizcochos o tartas.



### Harina de maíz

No contiene gluten y presenta un alto valor energético similar al trigo, si bien tiene mayor cantidad de grasas y menos proteínas.

### Harina de centeno

Su contenido en minerales y en vitaminas hace que sea una buena fuente de potasio, calcio, hierro, fósforo y zinc. Además, esta harina es rica en vitaminas B1, B3, B6 y B9.

### Harina de garbanzo

Presenta una mayor cantidad de proteínas y puede suponer una solución para patrones alimentarios que hayan suprimido o limitado el consumo de productos animales.