

Propiedades de la harina integral

FUENTE PURA DE NUTRIENTES: conserva todos los componentes del trigo y por lo tanto, todo su valor proteico, digestivo y antioxidante. La harina integral es aquella que se obtiene a partir del trigo, el cereal más apreciado y de uso más común en occidente. Ésta, a diferencia de las harinas refinadas, puede ser de molienda superfina, fina o gruesa y conserva los componentes más nutritivos:

1. el germen (o embrión de la planta de trigo)
2. el salvado (la cáscara que recubre los granos)

Los especialistas coinciden en sostener que más de la mitad de la energía diaria necesaria debe obtenerse a partir de alimentos ricos en hidratos de carbono complejos, como es el caso de la harina integral. Con relación a esto, luego de diversos estudios realizados sobre humanos se llegó a la conclusión de que las personas que siguen este consejo padecen una menor cantidad de enfermedades crónicas como la diabetes, ya que el consumo de estos hidratos ayuda a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre. VALOR AGREGADO: El trigo, además de hidratos de carbono complejos, aporta proteínas y fibra insoluble necesaria para evitar problemas de estreñimiento. Además, disminuye el riesgo de sufrir otras enfermedades como el cáncer de colon y los cálculos biliares. Posee una alta cantidad de vitaminas del grupo B, entre las que se destacan la B3, B5, B6 y B9 conocida también como ácido fólico. Estas vitaminas son necesarias para el correcto funcionamiento del sistema nervioso, ya que actúan mejorando todas las funciones intelectuales. La harina integral posee lignanos una clase de fitoestrógenos que tienen la propiedad de regular el flujo de hormonas. Gracias a esto, además de aliviar los síntomas que aparecen durante la menopausia, disminuyen el riesgo de sufrir cáncer de próstata, de mamas y de útero. No tiene una cantidad importante de minerales, aunque se destaca por su contenido en selenio. Esta sustancia posee un efecto antioxidante, por lo que protege al organismo de la acción de los radicales libres que dañan las células, produciendo a su vez enfermedades degenerativas. También favorece el correcto funcionamiento del corazón, el sistema circulatorio y los órganos del aparato reproductivo. Por su alto contenido en fibra ayuda a regular el tránsito intestinal, previniendo distintos problemas como los pliegues en el intestino. Es por esto que se considera un alimento digestivo y liviano. La harina integral, además posee en menor proporción magnesio, cobre y manganeso. CONSEJOS ALIMENTICIOS: Una manera de obtener todos los beneficios de la harina integral es consumirla a diario en forma de pan. Si se incorporan 250 gramos de este alimento, se cubren las necesidades diarias de vitamina B, además de regular el tránsito intestinal y aportar proteínas y minerales.