



¿SON MÁS SANAS LAS ALTERNATIVAS A LA HARINA DE TRIGO?

RESPUESTA: Muchas son las alternativas a la harina de trigo, algunas con la ventaja de no llevar gluten, con lo que podrían ser toleradas por pacientes celíacos.

• **Harina de arroz:** Es la más utilizada. Sustituye a la de trigo porque no tiene sabor, ni tampoco gluten. Se suele mezclar con la harina de castaña o de trigo sarraceno para preparar panes o dulces. Tiene alto contenido en almidón.

• **Harina de trigo sarraceno:** Exento de gluten, tiene alto contenido en fibra y proteínas y es de color gris. Se utiliza sobre todo para crepes sin gluten, pero sí tiene un sabor intenso, de ahí que se recomienda mezclarla con harina de arroz, maíz o patata.

• **Harina de maíz:** No contiene gluten y se comercializa como maicena. Para que tenga más consistencia, se mezcla con goma. Tiene alto contenido en minerales, hidratos de car-

bono y vitaminas B, E y A.

• **Harina de centeno:** Sirve para hacer panes más densos (pan negro), sube rápido y es dulce. Aporta profundidad y aroma. Es de lenta absorción.

• **Harina de garbanzo:** Se obtiene moliendo el garbanzo, con la que se hacen las tortitas de camarones. Por su alto contenido en proteínas, es muy usada por los veganos y su sabor es amargo. También contiene muchos minerales y vitaminas del grupo B.

• **Harina de espelta:** Contiene gluten, es más fácil de digerir que el trigo y también tiene más proteínas. Además, entre sus proteínas, se encuentran los 8 aminoácidos básicos o esenciales para el cuerpo humano y sus proteínas son de mayor calidad biológica que las del trigo. Asimismo, contiene fibra saludable.

DRA. ELISA DE ROJAS.
Nutricionista, y miembro de Top Doctors, Málaga.