



Sábado, 11 de abril de 2015 Edición impresa

## Los granos milenarios vuelven al menú

Fueron clave en el desarrollo alimentario de civilizaciones antiguas hasta que dejaron de consumirse. Ahora se han puesto de moda y están volviendo a ser parte de la dieta de mucha gente. Sus beneficios nutricionales y cómo incorporarlos a la mesa familiar.



Las dietéticas de Mendoza comercializan varios de estos granos. |@Marcelo Ruiz/ Los Andes

Verónica de Vita - [vdevita@losandes.com.ar](mailto:vdevita@losandes.com.ar)



Compartir





En tiempos de veganos, vegetarianos, naturistas y otras tantas variables, la incorporación de granos al menú es un aporte fundamental. Son frutos de ricos aportes que se han usado desde la antigüedad y que aún para aquellos que no siguen dietas específicas pueden ser una muy recomendable opción nutritiva.

En un reciente informe de la BBC se menciona que los últimos cinco años en Estados Unidos ha habido una explosión en la popularidad de los llamados “granos antiguos” cultivados desde hace miles de años. De ellos se destaca que poseen más vitaminas, minerales, fibras y proteínas que el trigo moderno, y que rara vez son consumidos en su forma procesada.

Cynthia Harriman, directora de alimentos y estrategias nutricionales de Whole Grain Council, una ONG estadounidense dedicada a la promoción de la alimentación saludable y el consumo de cereales, dijo a ese medio que “encajan con nuestro deseo de encontrar una súper comida, una bala mágica que deberíamos comer”.

En Argentina algunos de estos granos también se han puesto de moda, como la quinoa o el amaranto; otros se usan desde hace tiempo pero no como parte del menú diario, tal el caso de la cebada (con la que se elabora la cerveza), el mijo o el sorgo, que se cultivan pero están mayormente destinados a la alimentación del ganado; el resto son prácticamente desconocidos para la mayoría, como el alforfón, el teff o el arroz salvaje.

Como sea, los especialistas en nutrición defienden a capa y espada sus aportes benéficos e incluso en algunos se ponen expectativas de magnánimas proporciones: para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO), la quinoa es un súper alimento que puede desempeñar un papel importante en la erradicación del hambre, la desnutrición y la pobreza, tanto que 2013 fue declarado su año.

### Alimentación “pura”

“Los granos antiguos son nombrados así porque su historia se remonta a los tiempos prehistóricos, cuando fueron valorados por las antiguas civilizaciones -como los incas- por su sabor, impresionante valor nutritivo y su aporte para una vida saludable”, explica Rocío Río de la Loza, consultora en nutrición y salud integral.

La especialista señala que el maíz, el arroz y el trigo son los más populares en todo el mundo pero que otros granos que tienen una larga historia en las dietas tradicionales, como el mijo, el alforfón y la quinoa, están cada vez más vigentes.

Río de la Loza destacó a Los Andes que “al ser antiguos no son híbridos ni han sido manipulados genéticamente: están tal como los hizo la naturaleza”. Explicó que “la historia de los granos antiguos es la historia del desarrollo de la civilización humana, ya que se refiere particularmente a su relación con la domesticación de las plantas.

Esto hizo posible sostener grandes poblaciones asentadas en un solo lugar, dando origen al progreso de una organización social, económica y política, incluso al desarrollo del arte y la religión. Su regreso a la cocina contemporánea es resucitar también los lazos del hombre con la tierra. Para mí significa una vuelta a la alimentación pura”.

### Valioso aporte

Para la nutricionista Silvia Fara, estos granos los están incorporando quienes llevan dietas vegetarianas pero no así la población en general, que es reticente a su consumo.

Detalló que aportan hidratos de carbono -el más importante es el almidón- que dan la energía básica para todo tipo de actividades. Además, informó que tienen un porcentaje relativamente importante de proteínas pero que no son totalmente completas como las proteínas animales, por lo que no serían un remplazo de éstas.

Amanda Di Fabio, ingeniera agrónoma e investigadora de estos temas, resaltó la elevada calidad alimenticia de la quinoa y el amaranto y consideró que incorporarlos a la alimentación implica recuperar los cereales de nuestros ancestros, que se abandonaron porque los españoles los remplazaron por otros cultivos propios.

Tanto la quinoa como el amaranto se pueden comprar en el mercado local y los avances técnicos han permitido que ya vengan con diez lavados, lo que les quita la saponina que los recubre y les da sabor amargo.

“La quinoa se hace hervir y se puede colocar con las ensaladas y hasta se pueden hacer empanadas con cebolla y queso que aportan

aminoácidos esenciales. También se puede usar en panificación para mezclarlo con otras harinas”, sugirió Di Fabio.

En general, estos dos granos se consumen enteros o como harinas; en el primer caso tienen más aportes de fibras pero luego del procesado no perderían sus aspectos nutritivos.

En tanto, el mijo y el sorgo se usan más para alimentación del ganado pero algunas variedades sirven para consumo humano. La ingeniera química Emilia Raimondo indicó que se puede hacer una cerveza para celíacos en base a estos dos granos, con buenas propiedades y sin las consecuencias negativas que tiene la cebada para estas personas.

Mencionó que para la Organización Mundial de la Salud deben incorporarse granos en la dieta especialmente por el aporte de fibras: de los 25 gramos de éstas que deben consumirse por día, 3 deberían ser de granos que tengan todas sus partes constitutivas y no necesariamente la semilla entera.

### Una opción de cultivo

“La mayoría de estos granos son capaces de adaptarse y sobrevivir en terrenos yermos y en condiciones de sequías. Esto es una oportunidad para acabar con la malnutrición en países en vías de desarrollo o comunidades muy pobres”, destacó Río de la Loza.

Señaló que la quínoa, el arroz salvaje y el amaranto son propios del continente americano. Sin embargo, es probable que el resto sean productos de importación que se comercializan a través de tiendas especializadas. Algunos supermercados están comenzando a ofrecer esta categoría al igual que las tiendas en internet.

La ingeniera agrónoma Amanda Di Fabio hizo hincapié en la oportunidad que algunos de ellos pueden representar como cultivo para esta zona. El alforfón o trigo sarraceno se cosecha en tan sólo tres meses y explicó que puede rotarse con otros cultivos para mejor aprovechamiento del suelo.

Por ejemplo, si el alforfón se siembra desde noviembre, puede hacerse lo mismo con la cebada en abril para cosecharse en setiembre. De esta manera, además se evita la proliferación de maleza.



ESTAS SON LAS ÚLTIMAS NOTAS DE SOCIEDAD



## Emiten alertas por amenazas terroristas en dos shoppings de Buenos Aires

El Ministerio de Seguridad de la Nación emitió la alerta para los centros comerciales de Abasto y Unicenter. Estarían vinculados a Al Qaeda





### Ordenaron peritaje sobre muestras de agua tomadas del río Jáchal por el derrame de la minera

Lo determinó la fiscalía federal porteña a cargo de la causa de la mina Veladero en San Juan para investigar la presencia de contaminantes.





"El Papa es Pop": mirá el increíble flashmob en honor a Francisco en la mayor cárcel de mujeres en Italia  
Unas treinta internas bailaron zumba utilizando los pasos, el estilo y música similar a los ritmos latinoamericanos. Mirá el video.



### MÁS VISITADAS

1.



¿Por qué el desierto chileno de Atacama está cubierto de hermosas flores?



2. La golpiza de los rugbiers se solucionó con dinero



3. Reapareció Cristina y apuntó a Macri



4. Asaltante muerto y un policía herido en un asalto frustrado



5. Indignación por la muerte del perro prendido fuego



6. Desde hoy se venden las entradas para el show de Ricky Martin en Mendoza



## SECCIONES

[Portada](#) | [Política](#) | [Economía](#) | [Policiales](#) | [Internacionales](#) | [Sociedad](#) | [Departamentales](#) | [Columnas de opinión](#) | [Los Andes con vos](#) |

## PORTALES LA

[Más Deportes](#) | [Estilo](#) | [Guía Deleite](#) | [Clasificados](#) | [Los Andes Pass](#) | [Tintero](#) | [Rumbos](#) |

## SERVICIOS

[Clima](#) | [Cartelera](#) | [TV Guía](#) |

## LOSANDES.COM.AR

[Cómo anunciar](#) | [Registrarse](#) | [Ingresar](#) |

## DIARIO LOS ANDES

[Cómo anunciar](#) | [Suscribirse al Diario](#) |

## REDES SOCIALES



© 1995 - 2014 Todos los derechos reservados. [Términos y condiciones](#) [Política de privacidad](#)

Desarrollo: [losandes.com.ar](#) Diseño: [Arribas&Galobart](#)

Número de edición: 7331 - Mes 10 - Año 20 Propietario: Diario Los Andes Hnos Calle S.A. - CUIT 30-50009477-6 Director Periodístico: Arturo Guardiola

Propiedad Intelectual: N° 5198579 San Martín 1049 - Mendoza