

ENTRENAMIENTO (HTTPS://WWW.ENTRENAMIENTO.COM)



3 julio, 2016 By Noelia Gilar Levy (<https://www.entrenamiento.com/author/noelia112/>) Under Dietas (<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/>)

¿Son mejores los cereales antiguos que los cultivados actualmente?

f ([https://www.facebook.com/sharer.php?](https://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/)

u=<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/>)

p G+ ([https://plus.google.com/share?](https://plus.google.com/share?url=https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/)

url=<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/>)

st ([http://www.stumbleupon.com/submit?](http://www.stumbleupon.com/submit?url=https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/&¿Son mejores los cereales antiguos que los cultivados actualmente?)

url=<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/&¿Son mejores los cereales antiguos que los cultivados actualmente?>) [✉ \(mailto:?](mailto:Subject=Entrenamiento&Body=I%20saw%20this%20and%20thought%20of%20you!%20https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/)

Subject=Entrenamiento&Body=I%20saw%20this%20and%20thought%20of%20you!%20

<https://www.entrenamiento.com/nutricion/dietas/granos-antiguos-son-buenos-para-salud/>)



Estamos en una época en que todo lo pasado vuelve con la única diferencia que lo adaptamos a nuestra tendencia de vida actual. Es el caso de los **granos antiguos**, los cuales empiezan a marcar tendencia como ingrediente esencial para manejar una dieta saludable.

Hoy en día es muy común ir a un supermercado y encontrar varios tipos de cereales como la **quinoa** o el farro para dar un gusto diferente a nuestras comidas pero, ¿son realmente una opción más saludable que los granos de trigo actuales?

¿Qué son exactamente los granos antiguos?

El término “antiguo” hace referencia a los granos que mantienen su forma original desde hace siglos. Por el contrario, la mayor parte de los productos derivados del trigo que encontramos en las tiendas hoy en día se elaboran con el trigo “moderno” que es un híbrido del antiguo trigo de diferentes lugares. Los granos antiguos incluyen cepas originales de trigo como la **escaña**, la **espelta** o el **farro**, y otros, sin gluten, como el **amaranto**, el **teff** y la quinoa.



Lista de cereales de antiguos

Cereales antiguos con gluten

1. Trigo escanda

La **escanda** es considerada como la variedad más antigua del trigo, cultivada por primera vez hace alrededor de 10.000 años. La escanda sólo tiene 2 tipos de cromosomas, mientras que el trigo moderno tiene seis tipos, debido a los cruzamientos. Por otro lado, contiene proteínas, potasio y vitamina E, a la vez que tiene menos almidón y absorbe el líquido más lento que el trigo común, lo que provoca que al elaborar pan con ella puede parecer pegajosa al principio y necesite más tiempo para su elevación.

2. Farro

El farro es un grano particularmente abundante que tiene un gran poder de lucha contra enfermedades y que puede crecer en suelos pobres. También es rico en fibra, proteínas, magnesio y vitaminas del grupo B. Los antiguos egipcios lo usaban para elaborar cerveza y pan.



3. Espelta

Este grano ha estado presente desde el 5000 A.C aproximadamente e incluso se hace referencia a él en el Antiguo Testamento. Se originó en el Cercano Oriente y más tarde se extendió a Europa. La espelta se introdujo en los Estados Unidos en el año 1900, pero fue reemplazado con el trigo moderno en el siglo XX.



Tiene una cáscara más dura que el trigo moderno, lo cual le ayuda a retener más nutrientes. La **espelta contiene gluten**, pero en cantidades más bajas que el trigo moderno, con un sabor delicadamente dulce y muy parecido al de la nuez.

Cereales antiguos sin gluten

1. Amaranto

Este no es un “verdadero” grano de cereal, sino más bien un **pseudocereal**. Originario del Perú, el amaranto se empezó a cultivar hace unos 8.000 años. Los antiguos aztecas se basaron en él como un grupo principal de alimento, y también lo utilizaban en las ceremonias religiosas. El significado

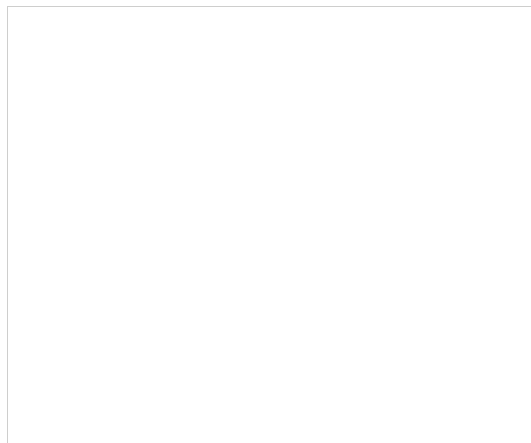
de la palabra amaranto en griego es “que no se marchita”, ya que el amaranto es una planta alta y abundante, con flores de colores brillantes y hojas son de color intenso que conservan su belleza, incluso después de su cosecha.

De forma natural el amaranto es libre de gluten y contiene una buena fuente de calcio, hierro, magnesio, potasio, además de ser abundante en proteínas. El amaranto de por sí absorbe mucha agua por lo que requiere una mayor cantidad de él a la hora de cocinar.



2. Harina de teff

El teff es un elemento básico en la cultura de Etiopía durante siglos, pero es bastante más nuevo en el mercado occidental. Debido a que es naturalmente libre de gluten y de un alto valor nutritivo, su popularidad va creciendo cada día más.



La palabra teff significa “perdido”, por su tamaño tan diminuto. El teff contiene una excelente fuente de hierro, magnesio, proteínas, calcio, vitamina B6 y zinc. Por su sabor dulce, en Etiopía lo utilizan para elaborar un tipo de pan tradicional llamado **injera**, y su forma es plana.

3. Quinoa

La quinoa es un pseudocereal que es pariente del cardo suizo. Es libre de gluten, rica en fibras y minerales y una fuente de proteínas completa. Sus orígenes se encuentran en regiones montañosas andinas del Perú y Bolivia, y se cree que han sido consumidos desde hace 3.000 a 5.000 años. La quinoa se cultiva a gran altura y se define por su color marrón claro a rojo oscuro.

Los granos de la quinoa están recubiertos con un revestimiento amargo llamado **saponina**, que los protegen de las aves y el sol. La saponina se elimina durante el proceso, pero para lograr un mejor sabor debemos enjuagarlos bien antes de cocinar.

La quinoa se puede utilizar de diferentes maneras, pudiendo acompañar ensaladas o utilizarlo como harina.



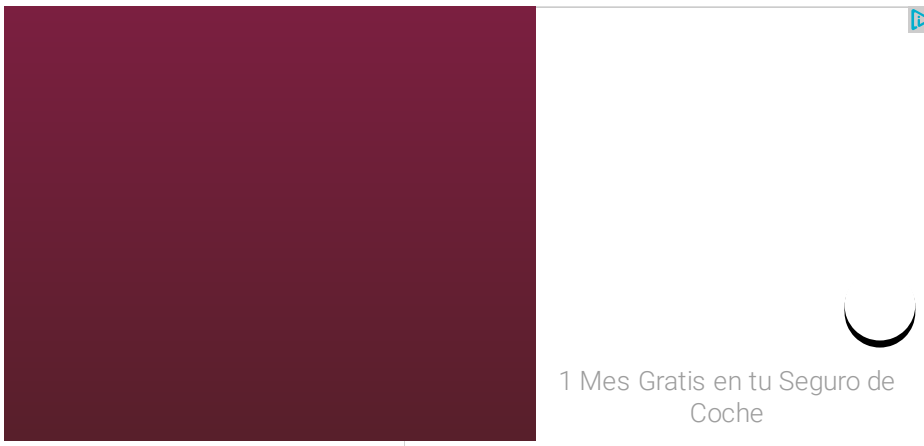
Utilizamos cookies para asegurar que damos la mejor experiencia al usuario en nuestro sitio web. Si continúa utilizando este sitio asumiremos que está de acuerdo.

¿Por qué los granos antiguos son mejores que los granos

¡Explora las más de
40 variedades!

Para saber más

pesticidas, y también contiene mayores cantidades de fibra. Debido a esto, sus granos contienen más azúcar que los granos de trigo antiguos son poseedores de mayores proteínas, vitaminas y minerales. Es por ello que a los granos antiguos les faltan algunas propiedades que los granos de trigo cultivados en la



¿Cómo hacer que los granos antiguos sean más nutritivos?

Una forma de hacer que todos los cereales sean más nutritivos y de fácil digestión es empaparlos antes de su cocción. De esta manera se reducen sus antinutrientes como el ácido fático, que interfiere en la absorción del contenido mineral. Otra forma de mejorar el contenido nutricional de los granos es fermentarlos.

Referencias

- Sara Vance, "Are Ancient Grains Better for You?". Para [Livestrong](http://www.livestrong.com/article/1011390-ancient-grains-better-you/) (<http://www.livestrong.com/article/1011390-ancient-grains-better-you/>).[Revisado en Junio del 2016]

🔗 Lee también: ¿Es mejor el ciclismo al aire libre o el spinning?
(<https://www.entrenamiento.com/ciclismo/consideraciones-sobre-spinning/>)



f (<http://www.facebook.com/sharer.php?u=https://www.entrenamiento.com/nutricion/dieta-antiguos-son-buenos-para-salud/>)

