



**NATUREBA**  
MERCADO SALUDABLE

# HARINAS

**La harina es el resultado de moler el grano del cereal, pseudocereal, fruto seco o legumbre.**

**Se utiliza tanto en la elaboración de recetas dulces como saladas para preparar alimentos como pan, pastas, empanadas, bizcochos, tortillas, masa de pizza, salsas, galletas, crepes, tortitas, rebozados, tartas, tortas...**

La harina absorbe los ingredientes líquidos que añadimos a una receta, además de aportar sabor, nutrientes y un poco de color a nuestras preparaciones.

La cantidad de gluten (que son las proteínas que contiene la harina: gliadina y glutenina) es lo que nos va a determinar cómo vamos a trabajar esa masa, cómo se va a hidratar, si va a ser más o menos elástica, o si va a ser más o menos fácil trabajar con ella, cómo va a retener los gases y si va a mantener las formas de las piezas que hagamos, por ejemplo, en el caso de trabajar el pan.

El porcentaje de proteína que tiene la harina, va a determinar su fuerza. A mayor porcentaje de proteína, mayor fuerza, y al contrario.



- ❑ **Harinas Extra Fuertes:** Son aquellas que tienen un alto porcentaje de proteínas (sobre el 13%). Se obtienen de trigos duros y se destinan principalmente a la elaboración de pastas alimenticias.
- ❑ **Harinas Fuertes:** Tienen porcentajes de proteínas entre un 10 a 12%, y son las que se destinan a la realización de panes.
- ❑ **Harinas Débiles:** Tienen porcentajes de proteínas entre un 7 a 9%. Se usan en la elaboración de repostería y galletas, y no son aptas para panificación porque no mantienen la estructura del pan.
- ❑ Las **harinas sin gluten** se usan especialmente en recetas de cocina que no requieren de mucha esponjosidad y que no tienen que subir en el horneado.

Dentro de cada tipo de harina encontramos las **harinas integrales** y las **harinas refinadas**. Las integrales son más nutritivas que las refinadas porque se obtienen del grano entero y por lo tanto mantiene todas sus propiedades nutricionales porque no se ha eliminado ninguna parte de éste.



# 20 Tipos de Harinas, Usos y Propiedades

## Harina de Trigo Blanca

El trigo es un alimento rico en hidratos de carbono, si bien también contiene en menor medida proteínas, grasas, minerales y una considerable aportación de vitaminas, concretamente la A, la B-3 y la B-9.

Una de las clasificaciones de la harina, más habitual en Argentina y los países de Sudamérica, es mediante ceros que determinan el grado de pureza de la harina.

Las harinas 0 son las más bastas, con más impurezas y posibles restos de grano. Son menos refinadas, y se utilizan para elaboraciones más espesas.

Las harinas 00 y 000 se utilizan siempre en la elaboración de panes, ya que su alto contenido de proteínas posibilita la formación de gluten y se consigue un buen leudado sin que las piezas pierdan su forma.

La harina 0000 es más refinada y más blanca, al tener escasa formación de gluten no es un buen contenedor de gas y los panes pierden forma. Por ese motivo sólo se utiliza en pastelería, repostería, hojaldres, etc. y masas que tengan que ser ligeras.

## Harina de Trigo Integral

La harina de trigo integral es la consecuencia de moler el grano entero. De esta manera, la materia que obtenemos va a tener un color mucho más oscuro e intenso. Este procedimiento también nos va a permitir obtener una harina que mantiene mucho mejor sus propiedades.

## Harina de Espelta

La Espelta es solo una 'raza' de trigo. La diferencia es que se ha mantenido. durante 7.000 años **prácticamente inalterado** mientras el trigo se ha modificado para aumentar su producción y rendimiento, por este motivo la harina de espelta tiene menor cantidad de gluten y fructosano lo que la hace más saludable.



## Harina de Trigo Sarraceno

El trigo sarraceno o alforfón no es un cereal, es por esa razón que **no contiene gluten**. Generalmente se encuadra dentro de los cereales porque sus propiedades nutricionales son similares a las de éstos. Resulta perfecto para elaborar crepes y tortitas.

## Harina de Avena

La **harina de avena** es una fuente natural y abundante de hidratos de carbono **complejos** y **fibra hidrosoluble**, como también lo es en vitaminas **del grupo B**, ácidos grasos de la serie **omega-6** y algunos minerales, tanto de los considerados macrominerales (**potasio** o magnesio) como de oligoelementos (**zinc, cobre o manganeso**). Una de las principales ventajas de su consumo es su **enorme versatilidad**, pues son muchas las alternativas de consumo que nos brinda. Sus componentes proporcionan una eficaz herramienta para reducir el colesterol y alejar el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. También existe su versión libre de gluten.

## Harina de Maíz

La **harina de maíz** es un polvo fino que se obtiene moliendo el cereal mediante diferentes métodos.

Existen varios tipos:

- Harina de maíz precocida: el maíz es cocinado antes de molerlo. En Venezuela se le conoce como Harina P.A.N. por vulgarización. Utilizada para hacer arepas.
- Harina de maíz no precocida: el maíz se muele en crudo. Es la indicada para la elaboración de la polenta italiana.
- Harina de maíz pelado: fabricada mediante el proceso de nixtamalización.
- Harina de maíz pilado: obtenida del molido de maíz crudo y cocinado después.
- Harina de maíz tostado: fabricada a partir de maíz tostado antes de su molido.
- Frangollo: Harina gruesa, utilizada en las Islas Canarias para preparar un postre del mismo nombre.

La harina de maíz es uno de los ingredientes más comúnmente empleados en la elaboración de los panes sin gluten.

## Harina de Arroz

La harina de arroz puede hacerse bien de arroz blanco o integral. Para hacer la harina, se quita la cascarilla y se obtiene así el arroz crudo, que se muele para obtener **arroz en polvo** o harina de arroz. La harina de arroz es otro de los ingredientes más comúnmente empleados en la elaboración de los panes sin gluten.

## Harina de Garbanzo

La **harina de garbanzo** es una alternativa muy saludable, nutritiva y versátil. Se trata de una harina muy nutritiva rica en vitaminas, especialmente del **grupo B** (B1, B3, B6 y B9), aunque también contiene **vitamina A**. Además es rica en **hierro, calcio, magnesio, selenio y ácidos grasos Omega 6**. Además supone una fuente importante de **proteína vegetal y de fibra**. Puede emplearse como cualquier otra harina.



## Harina de Lentejas

La harina de lentejas se obtiene de la molienda de los granos de la lenteja conservando todas sus propiedades nutritivas y posibilitando diferentes preparaciones culinarias. Tiene bajo aporte de calorías y carbohidratos, bajo aporte de grasas, buena fuente de proteína, fibra hierro y potasio, alto contenido de Vitamina B6 y es naturalmente libre de gluten.

Espesante para elaboración de salsas y sopas. Ingrediente de pastas, panes, bizcochos, muffins, omelettes. De amplio y reconocido uso en la gastronomía de la india y el medio oriente.

Adecuada para dietas veganas (tortas-hamburguesas-masas panificables).

Para preparar masas más ligeras se puede mezclar con otras harinas y adicionar mayor cantidad de agua. En general 7/8 de harina de lentejas pueden reemplazar 1 medida de harina de trigo en productos horneados.

## Harina de Arveja

Rica en proteínas y carbohidratos, baja en grasa y constituye una buena fuente de fibra, vitaminas A, B y C. Es rica en minerales como fósforo y hierro, contiene una alta concentración en fibras y son bajas en grasas. Por ello, la arveja es muy útil en los procesos de coagulación de la sangre y en el fortalecimiento de los huesos. Su fibra evita el estreñimiento y ayuda a prevenir el cáncer de colon. Por su poder antioxidante, es particularmente útil en la protección de la retina y de enfermedades de la vista como las cataratas. Esta es otra opción de harina libre de gluten.

## Harina de Quinoa

La harina de quinoa se obtiene moliendo los granos de quinoa hasta obtener un polvo muy fino que podemos utilizar como cualquier otra harina.

Su principal virtud es **su alto contenido en proteínas vegetales de gran calidad**, ya que posee todos los aminoácidos esenciales de las proteínas, algo poco habitual en el reino vegetal. Por ello es un alimento indispensable en una dieta vegana o vegetariana.

Es rica en vitaminas del grupo B y E, en folatos, fibra, fósforo, magnesio, manganeso, hierro y sílice. Tiene una acción tonificante y antiinflamatoria y además ayuda a depurar el hígado.

Y algo muy importante es que **no tiene gluten**, por lo que es el sustituto ideal de las harinas de trigo y otros cereales con gluten, para personas intolerantes al gluten o celíacos.

## Harina de Lino

También conocida como linaza, es un alimento rico en hidratos de carbono, proteínas, grasas y fibra alimentaria. Reduce el colesterol y la presión arterial elevada. Mejora el tracto digestivo en casos de estreñimiento, diarreas o problemas estomacales. Es una fuente de vitamina B6, ácido fólico, tiamina, calcio, magnesio, fósforo, cobre y manganeso. Reduce inflamaciones. Regula el nivel de azúcar en sangre. Ayuda a proteger la microbiota intestinal para que los nutrientes se absorban con mayor facilidad. La recomiendan para tratar efectos de la menopausia debido a su contenido en flavonoides.

Es una harina libre de gluten, y puedes utilizarla para hacer pan de lino, enharinar pescado e incluso para consumir con jugos, ensaladas, yogures o fruta.

## Harina de Chía

La harina de chía elaborada a partir de la semilla entera es uno de los alimentos que aportan de manera más eficiente el ácido graso omega 3. Es antiinflamatorio y citoprotector. Combate el estreñimiento. Antioxidante.

La harina de semillas de chía se pueda agregar en muchas preparaciones como suplemento o sustituyendo harinas convencionales. Presenta la ventaja de no poseer un sabor muy marcado. Debido a su capacidad para absorber líquido y formar un gel, también se puede usar como espesante en salsas o como ligante en lugar del huevo en las recetas.

Para hacer un sustituto de huevo se mezclan dos cucharadas de harina de chía con media taza de agua fría y se deja reposar una media hora. Esto equivale a ¼ taza de sucedáneo de huevo.

## Harina de Algarroba

La harina de algarroba es un tipo de harina que se obtiene de una legumbre. La algarroba es nutritiva y saludable. Por este motivo, se utiliza como sustituto del cacao en la elaboración de múltiples recetas, como bizcochos, galletas, tartas o bebidas. Es rica en fibra soluble, una sustancia que estimula el crecimiento selectivo de la microbiota y mejora el tránsito intestinal. Es libre de gluten, posee un color marrón intenso, es naturalmente dulce y tiene un sabor muy peculiar. Las preparaciones elaboradas con harina de algarroba combinada con canela, esencia de vainilla o ralladura de cítricos, resultan deliciosas y saludables.

## Harina de Soja

La harina de soja se obtiene a partir de los granos de soja tostados y molidos muy finamente. La harina de soja es una rica fuente de proteínas, de hierro, de vitaminas B y de calcio. Al ser ricas en fibra soluble e insoluble, la soja colabora a solucionar problemas de estreñimiento, regular las tazas de azúcar en el torrente sanguíneo. Por su contenido en hierro, calcio y potasio es altamente mineralizante. Se recomienda incorporarla en la dieta para evitar enfermedades cardiovasculares, para mejorar el desarrollo muscular, evitar la osteoporosis, prevenir trastornos menstruales, prevenir la anemia por falta de hierro, controlar la diabetes y mejorar el estreñimiento. Puede usarse como sustituto de la **harina** de trigo, para espesar salsas o para rebozar. No contiene **gluten**.

## Harina de Almendras

Más saludable y nutritiva que cualquier harina blanca y una alternativa para celíacos, diabéticos y aquellos que quieran mejorar la alimentación. Como su propio nombre indica, está elaborada a base de almendras. Estas se blanquean para quitar la piel o se dejan con piel y después se molen hasta obtener una textura fina y suave.

Esta harina puede sustituir a cualquier harina blanca en muchas recetas, sobre todo de dulces. **Es más saludable y no tiene gluten**. También es interesante su consumo en personas con una dieta baja en carbohidratos.



## Harina de Coco

La harina de coco se elabora con la pulpa del coco que previamente se ha secado, normalmente se aprovecha la pulpa del fruto que se ha utilizado para hacer leche de coco. Una vez que esta pulpa está bien seca, se muele hasta conseguir un polvo tan fino como el que vemos en la harina de trigo, aunque tiene otra textura, y también es distinta su capacidad de absorción, la harina de coco absorbe mucho más líquido que la harina de trigo o de otros cereales, así como su respuesta al hacer una masa. Dado que la harina de coco **no tiene gluten**, no da como resultado masas elásticas. Esta característica hace que a menudo la harina de coco se combine con otros ingredientes que sean aglutinantes, como el huevo, las semillas de lino, las semillas de chía, el psyllium, etc. Tiene un rico sabor, es alta en fibra y en proteínas, baja en carbohidratos.

## Harina de Moringa

La harina de Moringa se obtiene de moler las hojas de su árbol, también llamada árbol de la vida. Es una planta medicinal que tiene un elevado contenido de vitaminas y minerales como hierro, carotenoides, quercetina, vitamina C, polifenoles, ácido clorogénico, etc. En la terapia ayurvédica la moringa es valorada por su impresionante gama de usos terapéuticos, comúnmente atribuido a sus propiedades antifúngicas, antivirales, antidepresivas e antiinflamatorias. Es naturalmente libre de gluten.

## Harina de Centeno

La riqueza mineral del centeno es extraordinaria. Una ración de 100 g de pan de este cereal cubre el 18% de las necesidades diarias de hierro y de fósforo y el 11% de las de magnesio. También su aporte vitamínico es importante, al igual que se valora su poder laxante. Entre sus componentes, destaca la energía de los hidratos de carbono.

La harina de centeno **posee gluten**, aunque en cantidades inferiores a las del trigo o la espelta. Para conseguir una masa más elástica debe dejarse fermentar con levadura madre durante largas horas.

## Harina de Coca

La harina de coca es un polvo de color verde, con el sabor y aroma característico de las hojas de las plantas de la coca. A partir de esta harina **libre de gluten** es posible elaborar galletas, alfajores, panetones, barras energéticas y helados, entre otros productos.

En 100 gr de harina de coca se pueden obtener casi dos gramos de potasio que son necesarios para el equilibrio del corazón y se le atribuyen además propiedades adelgazantes. Se han evaluado y confirmado los siguientes efectos biológicos de la hoja de coca: estimulante del sistema nervioso central, antioxidante, antiartrítico, antiviral, antibacteriano, citotóxico, analgésico, mal de altura, anestésico, hemostático, cardiotónico, antianémico, actividad anoréxica, hipoglucemiante y antiulcerogénico.





[www.natureba.com.ar](http://www.natureba.com.ar)



# DELIVERY

1. *Hacé tu pedido*
2. *Recibilo en el día*
3. *Pagá como quieras*

(efectivo, tarjetas, mercado pago, transferencia)



H. Yrigoyen 693. Ciudad.



NaturebaArgentina



261 417 8606



Natureba