

contiene una cantidad excepcional de proteína y fibra. El gluten de espelta es altamente soluble, así que es fácil de digerir. La harina de espelta no es libre de gluten pero puede ser un buen sustituto del trigo para algunas personas alérgicas al trigo.

### Molido

El proceso de molido afecta el valor nutricional y la calidad de la harina. Métodos de bajo calentamiento resultan en una harina nutritivamente superior. Harina molida con piedras es molida por un proceso lento usando piedras de granito, a menudo propulsadas por turbinas de agua lo cual esparce el salvado de forma pareja en la harina y la mantiene más fría que cuando se muele con rodillos de acero. Aunque todavía se encuentra disponible la harina molida en piedra, la mayoría de los granos hoy en día son molidos por máquinas.

La mayoría de las harinas integrales que se venden en las cooperativas de alimentos son molidas por molino de impacto o “martillo”, el cual casi no genera calor. Por lo tanto los granos no se queman. Nuestras harinas provienen de compañías que son muy respetadas por moler productos de alta calidad.

### Refinado

Después de molerse, algunas harinas son refinadas. El proceso de refinamiento le remueve ambos el salvado rico en fibra y el germen el cual contiene vitaminas y minerales de mucho valor. Harina blanca es harina integral refinada. Pero las harinas con etiquetas que dicen solamente “trigo” (en lugar de “trigo entero”) con frecuencia son también refinadas. Algunas harinas refinadas han sido “enriquecidas”. Esto suena mucho mejor de lo que es. De los 22 nutrientes que se pierden en el proceso de refinamiento, sólo 5 se reponen en el proceso de enriquecimiento. Harinas de grano entero no son refinadas y contienen todos sus nutrientes valiosos.

## La sensibilidad al gluten y la enfermedad celiaca

Contienen gluten todas las formas de trigo, cebada, kamut, avena, centeno, espelta y triticale. Aunque no es inherentemente nocivo, el gluten puede ser problemático para aquellas personas con sensibilidad, y puede causarle daños a aquellas personas diagnosticadas con celiacía. El rango de los síntomas de sensibilidad al gluten puede ir de menores a graves en individuos afectados; comúnmente los síntomas que se reportan son inflamación abdominal y fatiga. La celiacía es relativamente rara y se diagnostica con un examen de sangre; los síntomas se pueden manejar únicamente adhiriéndose a una dieta estricta sin gluten.

*Para obtener más información sobre cocinar sin trigo, refiérete a nuestro panfleto Todo Sobre Soluciones para Alergias a los Alimentos.*



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por [National Co+op Grocers \(NCG\)](#) para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

# Harinas



[grocery.coop](#)

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado  
10% pos-consumo con tinta de soya.



# Harinas

es un alimento básico e indispensable y puede variar en calidad y nutrición dependiendo del tipo de grano y el proceso de molido usado. Hornear y cocinar con una variedad de granos integrales le da nutrición y variedad a tus comidas.

## Tipos de harina de trigo

Las harinas hechas de trigo son las más comunes. El trigo contiene la mayor cantidad de gluten, la cual es una proteína que se encuentra en algunos granos. Ésta ayuda a que el pan crezca y mantenga su forma. Las harinas con mayor contenido de gluten producen pan más esponjosos, con textura más liviana.

**Harina todo uso** (all-purpose flour) es una mezcla de harina refinada para pan y harina para repostería. Esto la hace una buena opción para la mayoría de lo que hornearas porque contiene una cantidad moderada de gluten de 10-12 por ciento.

**Harina de trigo duro** (durum flour) se muele de la variedad de trigo más duro. Semolina, la harina que comúnmente se utiliza para hacer pasta, es harina de trigo duro refinada. “Refinada” significa que el salvado y el germen han sido removidos del grano de trigo. Esto le da a la semolina su color claro característico pero reduce el valor nutricional del grano.

**Harina de gluten** (gluten flour) está hecha de trigo duro el cual ha sido tratado para removerle algo de su almidón y concentrarle su proteína. Esta harina altamente refinada contiene por lo menos 70 por ciento de gluten puro. Puede ser agregada a harinas con bajo contenido de gluten para aligerar la textura del pan. También se usa para hacer seitán—carne vegetal.

**Harina graham** (graham flour) es un tipo de harina integral molida gruesa, nombrada en honor a Sylvester Graham, uno de los primeros norteamericanos reformistas de la dieta. Si se utiliza sola, produce un pan pesado, compacto y de color oscuro. También se usa para hacer galletas graham, un bocadillo popular.

**Harina blanca sin blanquear** (unbleached white flour) es popular por su versatilidad. Puede ser usada en panes, repostería, galletas o pasteles (tortas, queques). La harina blanca es altamente refinada. Aunque no ha sido blanqueada, el salvado y el germen han sido removidos durante el proceso de refinamiento. Para aumentar la calidad nutritiva, sustituye parte de la harina blanca con harina integral.

**Harina Integral para hacer pan** or “harina integral dura” es molida de los granos de trigo rojo duro de primavera o de los granos de trigo rojo duro de invierno y es la mejor para hacer panes y bollitos. Es más nutritiva que la harina refinada blanca porque el salvado y el germen han sido molidos con la harina.

**Harina de trigo integral para repostería/pastelería** (whole wheat pastry flour) o “harina integral blanda” se muele de los granos blandos de trigo de invierno, una variedad diferente de trigo que el que se usa para hacer pan horneado. Tiene la habilidad de absorber más grasa, haciéndola ideal para hacer repostería/pastelería y para hacer pasteles o queques.

### CONSEJOS DE ALMACENAJE

Las harinas de grano integral contienen ciertas grasas que se pueden poner rancias al exponerse a la luz, el calor y el aire. Deben de ser refrigeradas en un envase hermético y deben ser utilizadas dentro de un lapso de tres meses.

Harinas refinadas deben de mantenerse en un recipiente hermético en un lugar fresco, seco y oscuro para mantenerse lejos de la humedad y los insectos. Deben utilizarse dentro de un lapso de seis meses. La harina también puede mantenerse en el congelador en una bolsa o envase hermético.

## Otras harinas

Las harinas provienen de muchas fuentes incluyendo granos, legumbres, vegetales con almidón, nueces y coco. Cada una tiene sus propios usos y propiedades para hornear.

**Harina de amaranto** (amaranth flour) es una harina sin gluten la cual combina bien con otras harinas para hacer panes suaves, quequitos o pastelitos, panqueques y galletas. Amaranto es un alimento azteca antiguo con una cantidad impresionante de proteína, fibra y minerales.

**Harina de cebada** (barley flour) le da un sabor a nueces y malta a los panes y panqueques. Cebada se usa como grano integral o en el proceso de malteado, pero es también valiosa como harina porque le proporciona a los panes una textura parecida a la de pastel o queque y una dulzura agradable. También se puede usar como espesante. Contiene gluten.

**Harina de arroz integral** (brown rice flour) tiene más sabor a nueces y sabor más rico que la de harina de arroz blanco y también es más nutritiva. Es útil para hacer panes, queques o pasteles, quequitos, o pasta. La harina de arroz integral no contiene gluten. Mántengase refrigerada para prevenir que se arruine.

**Harina de trigo negro o trigo sarraceno** (buckwheat flour) tiene mucho cuerpo y sabor íntegro. Es la harina tradicional que se usa para el blini ruso, las crepas, crepes o creps francesas y británicas, los fideos soba japoneses, y por supuesto, los panqueques de trigo negro. Por naturaleza, el trigo sarraceno no contiene gluten. No es un grano, sino una semilla de la familia del ruibarbo.

**Harina de maíz** (corn flour) molida más fina que la masa de maíz, es color crema, un poco dulce y no contiene gluten. No es lo mismo que almidón de maíz, el cual se usa como espesante.

**Harina de kamut** (kamut flour) es hecha de una forma de trigo antiguo altamente nutritivo. Algunas personas quienes son alérgicas al trigo común no reaccionan al kamut porque es baja en gluten. Utiliza harina de kamut para hacer pan con algo de sabor a nueces.

**Harina de mijo** (millet flour) molida del mijo entero, le agrega un sabor a nueces un poco dulce a los panes de trigo. No contiene gluten y se usa tradicionalmente en la cocina de algunas culturas de India y África.

**Harina de avena** (oat flour) se hace al moler la avena entera hasta obtener una consistencia fina. Tiene un sabor sutil, dulce y puede sustituir hasta un 20% de harina en una receta. Si no puedes encontrar harina de avena, puedes hacer tu propia moliendo avena entera en un procesador de alimentos o licuadora. La avena puede ser certificada libre de gluten, aunque debido a que las instalaciones de procesamiento son comúnmente compartidas, la avena suele adquirir trazas de otros granos que contienen gluten.

**Harina de papa o patata** (potato flour) es elaborada de papas peladas y cocinadas al vapor las cuales han sido secadas y molidas. Es completamente blanca y muy fina. Puede utilizarse para espesar salsas, o agregársele a harina blanca para hacer bollitos de papa y panes. La harina de papa o patata es apta para aquellos que siguen una dieta sin gluten.

**Harina de centeno** (rye flour) produce un bollo de pan, con cuerpo, con un sabor amargo y un poco ácido. No contiene suficientes proteínas de gluten para hacer crecer el pan por sí solo y el gluten que contiene es muy delicado. Los panes de centeno deben de ser amasados cuidadosamente para evitar que se rompan los filamentos del gluten.

**Harina de soya cruda** (soy flour) **y harina de soya tostada** (soya flour) contienen más calcio y hierro que la harina de trigo, no contienen gluten y son altas en proteína. Soy flour es harina que se extrae al moler frijoles de soya crudos; soya flour es harina que se extrae de frijoles de soya un poco tostados. Ambas agregan un sabor dulce y placentero al pan. Panes hechos con harina de soya se doran con rapidez durante el horneado.

**Harina de espelta** (spelt flour) proviene de un tipo de trigo no híbrido con una larga historia de cultivo. Funciona bien como harina para pan y