

SuperGranos y Semillas

TRIGO

Información básica

La provincia de Buenos Aires concentra la mitad de la producción del país. Le siguen Córdoba, Santa Fe y Entre Ríos. Asimismo, provincias históricamente no tradicionales en el cultivo, como Santiago del Estero, Salta, Chaco y Tucumán, han incrementado los volúmenes producidos en las últimas campañas.

La producción primaria es el eslabón más atomizado del complejo. En la industrialización del trigo se evidencia una fuerte concentración, con diferencias según la fase del proceso. Los molinos harineros se concentran cerca de los centros urbanos.

Pese a la existencia de numerosos productores, la mayor parte de la producción se concentra en un grupo muy reducido. Los pequeños productores se encuentran distribuidos entre las provincias pampeanas. Los grandes productores, en general, están constituidos en empresas de capitales locales y extranjeros. En muchos casos participan además en otras actividades económicas.



Disponibilidad estacionaria



Componentes	Trigo duro Por porción: 1 taza	Presentaciones
Energía	339 kcal	 Grano
Carbohidratos	71,13 g	 Aceite
Proteína	13,68 g	 Harina
Grasa	2,47 g	 Salvado
Grasa saturada	0,454 g	
Grasa Poliinsaturada	0,978 g	
Grasa Monoinsaturada	0,344 g	
Colesterol	0 mg	
Sodio	2 mg	
Potasio	431 mg	

Fuente: www.fotsecret.com

Beneficios para la Salud

La mejor forma de comer trigo es germinado. Así conserva todas sus partes: el salvado (fibra), endospermo (almidón) y el germen (vitaminas, minerales, antioxidantes, proteína y grasas saludables). Además, mantiene enzimas que lo hacen más digerible.

El trigo es un regulador del sistema inmune a través de minerales como el zinc y el selenio que lo estimulan.