

SuperGranos y Semillas

# TRIGO SARRACENO

## Información básica

El trigo sarraceno también denominado alforfón, no es una gramínea como el trigo, sino una especie de la familia de las poligonáceas. Quizás su nombre se lo asocie a la posibilidad de obtener harina de muy buena calidad nutricional y con algunos aspectos que la diferencian de la harina de trigo.

Entre sus principales ventajas se destaca su harina sin gluten, apta para el consumo de celíacos, y por su gran versatilidad para elaborar productos que van desde panificados hasta cerveza.

Es un cultivo que se adapta a diferentes ambientes, inclusive a aquellos de una fertilidad media. Otra ventaja que tiene es que su ciclo es muy corto, aproximadamente 90 días.

Sin embargo el trigo sarraceno es un cultivo de verano y que es muy sensible a las heladas, esta es otra diferencia respecto al trigo convencional.

## Disponibilidad estacionaria



Componentes	Por porción 100 g	Presentaciones
<b>Energía</b>	<b>343 kcal</b>	 Grano
<b>Carbohidratos</b>	<b>71,5 g</b>	 Harina
<b>Proteína</b>	<b>13,25 g</b>	 Salvado
<b>Grasa</b>	<b>3,4 g</b>	
Grasa saturada	0,741 g	
Grasa Poliinsaturada	1,039 g	
Grasa Monoinsaturada	1,04 g	
Colesterol	0 mg	
Fibra	10 g	
Sodio	1 mg	
Potasio	460 mg	

Fuente: [www.fatsecret.com](http://www.fatsecret.com)

## Beneficios para la Salud

Su contenido en grasa es mayor que el de los cereales y menor que el de la quínoa y el amaranto y contiene mayoritariamente grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas siendo su aporte principal de ácidos grasos esenciales Omega-6. El aporte de vitaminas del grupo B es importante, sobre todo de niacina o vitamina B3. También contiene algo de vitamina E.

Su contenido en minerales es amplio destacándose el zinc, selenio, cobre, manganeso, fósforo, potasio y magnesio.