

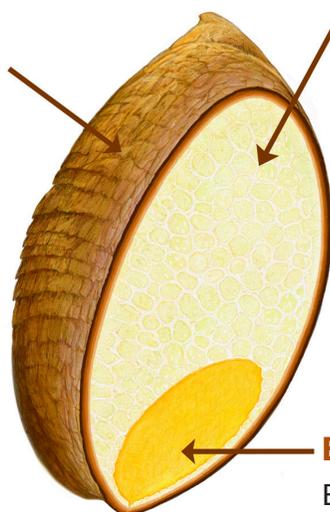
Todos los granos comienzan su vida como granos enteros. En su estado natural creciendo en los campos, los granos enteros son la semilla completa de una planta. Esta semilla (también llamada “núcleo”) se compone de tres partes comestibles, el salvado, el germen y el endospermo, que están protegidas por una cáscara no comestible que defiende al grano de los ataques de la luz solar, plagas, agua y enfermedades.

Se considera que un grano es un grano entero, siempre y cuando las tres partes originales, el salvado, el germen y el endospermo, aún estén presentes en las mismas proporciones que cuando el grano crecía en los campos.

PARTES DEL GRANO

EL SALVADO

El salvado es la piel exterior de varias capas del grano comestible. Contiene antioxidantes importantes, vitaminas B y fibra.



EL ENDOSPERMO

El endospermo es el suministro de alimentos del germen, que proporciona energía esencial a la planta para que pueda crear raíces en busca de agua y nutrientes, y enviar brotes para lograr la fotosíntesis de la luz solar. El endospermo es la mayor parte del grano. Contiene carbohidratos con almidón, proteínas y pequeñas cantidades de vitaminas y minerales.

EL GERMEN

El germen es el embrión que tiene el potencial de brotar en una nueva planta. Este contiene muchas vitaminas B, algunas proteínas, minerales y grasas saludables.

¿QUÉ ES UN “GRANO REFINADO” Y UN “GRANO ENRIQUECIDO”?

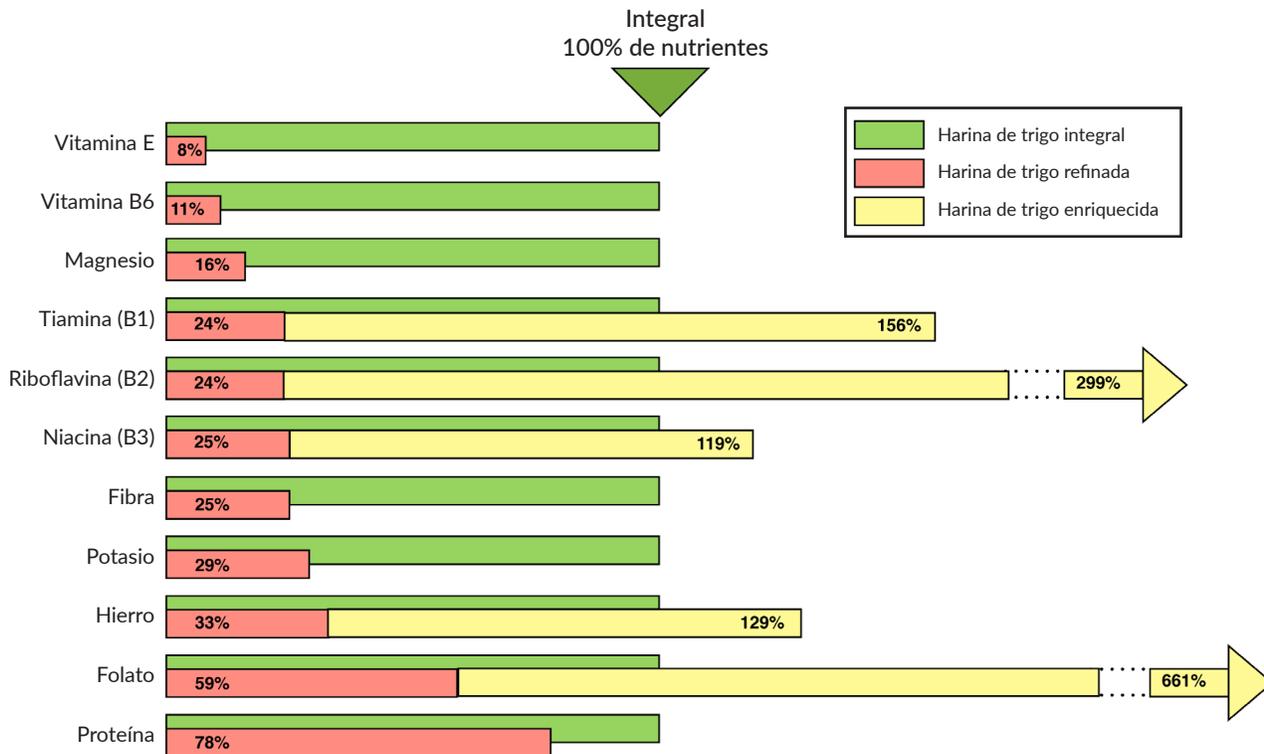
“Grano refinado” es el término utilizado para referirse a los granos que no son enteros, porque les falta una o más de sus tres partes clave (salvado, germen o endospermo). La harina blanca y el arroz blanco son granos refinados, por ejemplo, porque se ha eliminado el salvado y el germen de ambos, dejando solo el endospermo. La refinación de un grano elimina aproximadamente un cuarto de la proteína en un grano, y reduce en gran medida al menos diecisiete nutrientes clave, dejando el grano como una mera sombra de su ser.

Desde finales de 1800, cuando la nueva tecnología de molienda permitió que el salvado y el germen se separaran fácil y económicamente del endospermo, la mayoría de los granos en todo el mundo se han consumido como granos refinados. Esto llevó rápidamente a grandes problemas de nutrición y se expandió en enfermedades de deficiencia como la pelagra y el beriberi.

En respuesta, muchos gobiernos recomendaron o requirieron que los granos refinados se “enriquezcan”. El enriquecimiento solo agrega un pequeño puñado de los muchos nutrientes faltantes, y lo hace en proporciones diferentes de las que originalmente existían. La mejor solución es simplemente comer granos enteros, ahora que comprendemos sus enormes ventajas para la salud.



El siguiente cuadro compara la harina de trigo integral con la harina de trigo refinada y la harina de trigo enriquecida. Puede ver la gran diferencia en nutrientes esenciales.



TRIGO INTEGRAL VS. GRANO ENTERO – ¿CUÁL ES LA DIFERENCIA?

Nos preguntan regularmente, “¿Cuál es la diferencia entre el trigo integral y el grano entero?” Nuestra respuesta es otra pregunta: “¿Cuál es la diferencia entre una zanahoria y un vegetal?”

Todos sabemos que todas las zanahorias son vegetales, pero no todos los vegetales son zanahorias. Es similar con el trigo integral y el grano entero: el trigo integral es un tipo de grano entero, por lo que todo el trigo entero es integral, pero no todo el grano entero es integral.

Harina de trigo integral en Canadá

Si está leyendo esto en Canadá, tenga en cuenta que Canadá tiene una situación regulatoria única con respecto a la harina de trigo integral. Canadá permite que la harina de trigo se denomine “trigo integral” incluso cuando falta hasta el 5% del grano original. Entonces en Canadá escuchará dos términos:

- Harina de trigo integral en Canadá: contiene al menos el 95% del grano original
- Harina de trigo integral de grano entero en Canadá - contiene el 100% del grano original

“La harina integral de trigo entero” sería redundante en los Estados Unidos. La harina de trigo integral siempre es grano entero en los Estados Unidos. Pero no en Canadá, así que tenga cuidado.