

Harina

Flour

La harina, sin otro calificativo, es «el producto finamente triturado, obtenido de la molturación del grano de trigo, *Triticum aestivum*, o la mezcla de este con el *Triticum durum* en la proporción 4:1, maduro, sano y seco e industrialmente limpio». Productos similares procedentes de otros cereales deben indicar el nombre del grano con el que se elabora.

En la actualidad hay muchas variedades de trigo (mejorado por cruzamientos y selección), que se pueden agrupar en dos: trigos duros (se utilizan para la fabricación de sémolas y pastas) y trigos blandos (se utilizan para la fabricación de harinas destinadas a la panificación). Las distintas variedades de trigo, tras su molturación, originan diferentes harinas.

La **harina blanca** se obtiene a través de los procesos de molturación y molienda: tras la limpieza y el acondicionamiento del grano se realiza el descascarillado, para separar la cubierta externa (salvado), el germen y la capa de aleurona del núcleo central del grano (endospermo amiláceo). El resto, se muele reduciendo sus dimensiones y según el tamaño de las partículas se separan las diferentes harinas, las cuales (mostacilla, sémola, semolina, harina gruesa y harina fina) se emplean para usos distintos según sus características, como producción de pasta, panificación, elaboración de churros o bollería, etc.

La **harina integral** se obtiene de la molienda de los granos de trigo enteros con todas sus envolturas celulósicas, siendo por tanto, una masa más oscura y pesada que la masa común de harina blanca, al contener mayor cantidad de cáscara (compuesta principalmente por fibra).



Estacionalidad

Este alimento está disponible en el mercado durante todo el año.

Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra y fósforo.

Valoración nutricional

La harina de trigo contiene principalmente hidratos de carbono complejos. Su contenido en proteínas, lípidos, vitaminas (tiamina, riboflavina y niacina) y minerales es relativamente importante. De estos últimos destaca el fósforo.

Entre las proteínas, la más representativa es el gluten, que confiere a la harina la característica típica de elasticidad durante la panificación, para llegar a obtener un producto final poroso y esponjoso. Las proteínas no tienen un gran valor biológico,

son deficientes en lisina y en treonina; sin embargo, actualmente las harinas se suelen enriquecer con estos aminoácidos y algunas vitaminas y minerales. El contenido en proteínas varía según el tipo de trigo, época de cosecha y grado de extracción (proporción de grano completo que se emplea para obtener una cantidad determinada de harina).

La harina integral, al tener un alto grado de extracción, por conservar la cubierta, el germen y la capa de aleurona, al no haber sido sometido el grano a un proceso de refinado, aporta mayor cantidad de proteínas, grasas (aceite en el germen), minerales, vitaminas del grupo B (particularmente de ácido fólico), pero sobre todo de fibra.

Por otro lado, un componente que destaca en el trigo es el ácido fólico, el cual se encuentra en la capa de aleurona; así, la harina integral que contiene salvado y aleurona podrá dificultar la absorción de determinados minerales, como hierro y calcio, presentes en la harina misma o en otros alimentos.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (35 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	375	131	3.000	2.300
Proteínas (g)	9,3	3,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,16	0,06	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,13	0,05	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,51	0,18	17	13
ω -3 (g)	0,033	0,012	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,477	0,167	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	80	28,0	375-413	288-316
Fibra (g)	3,4	1,2	>35	>25
Agua (g)	6,1	2,1	2.500	2.000
Calcio (mg)	15	5,3	1.000	1.000
Hierro (mg)	1,1	0,4	10	18
Yodo (μg)	1	0,4	140	110
Magnesio (mg)	28	9,8	350	330
Zinc (mg)	0,8	0,3	15	15
Sodio (mg)	3	1,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	130	45,5	3.500	3.500
Fósforo (mg)	120	42,0	700	700
Selenio (μg)	4	1,4	70	55
Tiamina (mg)	0,09	0,03	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,06	0,02	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	2,3	0,8	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,15	0,05	1,8	1,6
Folatos (μg)	22	7,7	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	0	0	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	0	0	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	Tr	Tr	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (HARINA DE TRIGO BLANCA). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: trazas. 0: virtualmente ausente en el alimento.