



HARINAS

Las harinas son aquellas que han pasado por un proceso industrial que les quita la mayoría de los nutrientes y fibras, dejando solo el almidón; están hechas de cereales, tubérculos o leguminosas en polvo, son necesarias para **generar energía y reconstruir tejidos en el cuerpo**, sin embargo en México se utilizan más las de trigo refinado sin fibra que sólo tienen azúcar -almidón-, ocasionando un golpe de glucosa en el cerebro que pronto baja y genera cansancio y trastornos de sueño, volviéndose adictiva y problemática para la salud.



Es por ello que debes evitarlas y preferir otros ingredientes no refinados que tienen minerales, vitaminas, proteínas, entre otros.

La recomendación es cambiar el ingrediente para conservar el consumo de este tipo de alimentos, usando **harina integral de trigo, amaranto, avena, centeno, coco, garbanzo**, entre muchas que pueden pulverizarse, para la creación de panes, hot cakes, galletas, etc.

¿Cómo hago una harina?

Muele el cereal, leguminosa o tubérculo -seco- en la licuadora, y ¡listo! También puedes combinar, ej. amaranto con avena.

Las harinas tienen gluten y puede generar intolerancia en algunas personas, pregúntale a la persona médica o nutrióloga que te atiende, cómo identificarlo.

¡Por una vida más sana, LOCATEL te orienta!

