

Composición nutricional

	Harina refinada de trigo %	Harina de algarroba %
Energía (Kcal/100 gr)	352	287
Carbohidratos totales	70-75	33-36
Azúcares	1-2	32-35
Fibra alimentaria	12-13	17-19
Proteínas (100 gr)	9.0-12.0	4-5
Grasas(100 gr)	1.2-2.0	0.2-0.4
Polifenoles (100 gr)	0.04-0.1	2.0-3.0

Composición mineral media de distintos tipos de harina

	Harina de trigo grano entero mg/kg	Harina de trigo blanca mg/kg	Harina de maíz mg/kg	Harina de algarroba mg/kg
Sodio	20	20	50	70
Calcio	340	200	730	2660
Hierro	36	13	24	23
Magnesio	1370	250	580	510
Fósforo	3570	1070	790	780
Potasio	3630	1490	2620	9910

Fuente: LABORATORIO AGROALIMENTARIO, ENOLÓGICO Y MEDIOAMBIENTAL DE BURJASSOT, Conselleria de Agricultura, Ganadería y Pesca. Generalitat Valenciana

Componentes funcionales de la harina de algarroba

TANINOS

Propiedades antioxidantes

PINITOL

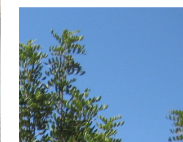
Reduce los niveles de azúcar en sangre

LIGNINA Y POLIFENÓLES

Reduce los niveles de colesterol

ALTO CONTENIDO EN FIBRAS SOLUBLES

- ↑ Digestión
- ↓ Problemas intestinales
- ↓ Tiempo de tránsito



Mediterranean food HARINA DE ALGARROBA

Un tesoro mediterráneo para nuestra salud y el medio ambiente



**GENERALITAT
VALENCIANA**

Conselleria de Agricultura,
Ganadería y Pesca

La algarroba o garrofa

En los últimos años, la harina de algarroba, garrofa o carob ha emergido como una opción saludable y sostenible en la industria de la panadería y pastelería. El fruto del algarrobo cuenta hoy con el prestigio, avalado por estudios científicos, de importantes propiedades nutricionales para la dieta diaria. Por su parte, el árbol del algarrobo, naturalizado y de milenaria tradición en la cuenca del Mediterráneo, y de manera especial en el territorio de la Comunitat Valenciana en el que se encuentra aclimatado, ofrece importantes ventajas medioambientales, que merecen igualmente una consideración muy especial. Cuando nos referimos a la algarroba estamos hablando de un fruto con el que en la actualidad se preparan, entre otros, harinas, jarabes y productos hidrosolubles. Este fruto y sus productos se incorpora a bombones, brownies, helados y una amplia lista de alimentos y bebidas. Como producto sustituto del chocolate, se emplea, entre otras razones, por no contener cafeína ni teobromina.

Rica en nutrientes

Esta harina es rica en minerales como calcio, potasio, hierro y magnesio, así como en taninos, que son antioxidantes. Estos nutrientes son esenciales para el fortalecimiento de huesos, la producción de glóbulos rojos y la protección contra el daño celular. También es rica en vitaminas A, B, C, y E.

Antiinflamatoria

Tiene un alto contenido en fibra, es antioxidante y provoca un efecto hepatoprotector, y, por si fuera poco, el Instituto Nacional del Cáncer norteamericano constata en sus investigaciones que el D-pinitol, presente en la algarroba, es imprescindible para la prevención del cáncer de mama o próstata. El fruto del algarrobo es el único alimento con capacidad para proporcionar esta apreciada sustancia en dosis relevantes. El D-pinitol ejerce un efecto protector de los tejidos hepático, renal y pancreático contra el estrés oxidativo. Este potencial se amplía, si atendemos a las propiedades del D-pinitol, conforme a otras líneas de estudio, que parecen destacar y concluir su efecto inmunosupresor y, consiguientemente, una posible estrategia para avanzar hacia sistemas inmunológicos más equilibrados, en el tratamiento de algunas patologías.



Bajo índice glucémico

La harina de algarroba tiene un bajo índice glucémico, evitando picos en los niveles de azúcar en la sangre, siendo una opción ideal para quienes buscan mantener estables sus niveles de energía y controlar el azúcar en la sangre. La harina de trigo tiene un índice glucémico elevado, desde 45 para la harina integral hasta más de 85 para la tradicional, mientras que el de la algarroba es tan sólo de 15.

Rica en fibras

La harina de algarroba es una excelente fuente de fibra, beneficiando la digestión y promoviendo la saciedad. Su contenido en fibra, superior al 40%, también contribuye a la salud cardiovascular al ayudar a reducir los niveles de colesterol. y también tiene efecto prebiótico, porque sus fibras ayudan a mejorar la flora intestinal fermentativa.

Alternativa sin gluten

Para aquellos con sensibilidad al gluten o enfermedad celíaca, la harina de algarroba ofrece una alternativa sin gluten, permitiendo a más personas disfrutar de productos horneados sin comprometer la salud digestiva. El conjunto de razones indicadas da soporte a una conclusión preliminar: el fruto del algarrobo y diversos productos a partir de este se pueden situar en la base de la pirámide alimentaria y pueden incorporarse en diversos modelos dietéticos saludables.