



Los beneficios nutricionales del trigo y sus derivados

El trigo es uno de los cereales más consumidos a nivel mundial. Proporciona nutrientes esenciales que apoyan la salud y el bienestar en general. Desde la harina y la sémola a los alimentos elaborados a base de trigo como el pan y la pasta, el trigo presta importantes beneficios nutricionales como parte de una dieta balanceada.



¡El trigo que da lo que tu cuerpo necesita! Es más que solo carbohidratos, también proporciona fibra, proteína de origen vegetal, vitaminas y minerales esenciales que apoyan la nutrición y el rendimiento en general.



¡EL TRIGO TIENE LO QUE TU CUERPO NECESITA!

Los alimentos derivados del trigo ofrecen una amplia gama de beneficios nutricionales. Los alimentos de trigo enriquecido ayudan a abordar las deficiencias nutricionales comunes, como el hierro, las vitaminas del grupo B y el ácido fólico, lo que los convierte en una herramienta valiosa en las estrategias de nutrición de salud pública.

Los alimentos de trigo integral contienen fibra dietética que apoya la salud intestinal y digestiva, la función cardiovascular y la reducción del riesgo de enfermedades.

La versatilidad de los alimentos a base de trigo, combinada con su densidad nutricional, los convierte en una excelente opción para las personas que buscan optimizar su salud mientras disfrutan de comidas satisfactorias y sabrosas.

Infórmate: Los conceptos básicos del trigo
whataboutwheat.ca/wheat-basics/

APOYO PARA LA SALUD INTESTINAL

La investigación muestra consistentemente que el trigo juega un papel importante en el apoyo a la salud intestinal. La fibra en el trigo actúa como un prebiótico, alimentando bacterias intestinales beneficiosas y fomentando su crecimiento. Esto ayuda a mantener un sistema digestivo saludable, apoya la función inmunológica y puede reducir el riesgo de enfermedades.

Infórmate: La salud intestinal
whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/gut-health/



CONTENIDO DE FIBRA: UNA POTENCIA DIGESTIVA

El trigo es una gran fuente de fibra dietética, especialmente cuando se trata del grano entero. Esta fibra apoya los movimientos intestinales regulares, y ayuda a reducir los niveles de colesterol en la sangre y se asocia con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares.

La fibra en el trigo ayuda a crear volumen en las heces y esto promueve una buena salud digestiva. La fibra también alimenta las bacterias intestinales y promueve la digestión saludable, ya que ayuda a ralentizar la digestión y regula los niveles de glucosa en la sangre después de una comida. La fibra dietética promueve la saciedad y puede ayudar a cumplir los objetivos de control de peso.



6 g de fibra por taza



Recomendaciones para la fibra: Los adultos deben tratar de consumir 10 gramos de fibra dietética en cada comida para alcanzar un objetivo diario de 25-38 gramos por día.

Infórmate: Fibra
whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/fibre/

4.6 g de fibra en 2 rebanadas



FUENTE DE PROTEÍNAS DE ORIGEN VEGETAL

Los alimentos populares derivados del trigo, como la pasta y el pan, ofrecen 6-8 gramos de proteína por porción, independientemente de si están hechos de harina de grano integral o blanca. Incluir estos alimentos básicos diarios puede ser una forma práctica y accesible para ayudar a satisfacer las necesidades diarias de proteínas, especialmente en dietas donde las opciones de origen vegetal son comunes.

Infórmate: El gluten – Una proteína de origen vegetal
whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/gluten/

LA PASTA ES UN ALIMENTO DE BAJO ÍNDICE GLUCÉMICO

La pasta es un alimento rico en carbohidratos y un excelente ejemplo de alimentos derivados del trigo con un bajo índice glucémico, típicamente entre 47 y 55; que se considera bajo en la escala glucémica. La presencia de gluten, una proteína vegetal natural en el trigo, contribuye a la estructura densa de la pasta, lo que retarda la digestión y la absorción de carbohidratos. Esto significa que la pasta no aumenta los niveles de azúcar en la sangre tanto como otros alimentos de granos refinados, dejándote con una sensación de saciedad durante más tiempo.

Infórmate: El trigo y la diabetes
whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/diabetes/

EL ALMIDÓN RESISTENTE

La retrogradación es un proceso en el que las moléculas de almidón en los alimentos se realinean y forman estructuras ** organizadas llamadas almidón resistente. Esto ocurre, por ejemplo, cuando la pasta cocida se refrigera o el pan se congela. El almidón resistente ralentiza la digestión, ayuda a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre y promueve la saciedad. Las investigaciones emergentes también están explorando sus beneficios potenciales para la salud intestinal y el microbioma.



Encontraras más información aquí:
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38282825/>
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19562607/>

APOYO CARDIOVASCULAR

Los alimentos de trigo integral proporcionan beneficios cardiovasculares a través de su contenido de fibra y su perfil nutritivo. El consumo regular de los alimentos de trigo integral se ha asociado con un menor riesgo de enfermedades cardiovasculares. La fibra de trigo ayuda a reducir los niveles de colesterol, mientras que los carbohidratos complejos proporcionan energía sostenida y modula los aumentos rápidos de los niveles de azúcar en la sangre.

Infórmate: La salud cardiovascular whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/heart-health/

LA DENSIDAD DE LOS NUTRIENTES

Los alimentos integrales aportan más que fibra y energía ya que contienen una gama de nutrientes esenciales que apoyan la salud en general. Son particularmente ricos en vitaminas del grupo B como la tiamina, la niacina y el folato, que desempeñan un papel esencial en el metabolismo energético y la función del sistema nervioso. El trigo integral también proporciona minerales importantes como el magnesio, el fósforo y el hierro que contribuyen a la función muscular, al transporte de oxígeno y a la salud ósea. Incluir productos de trigo integral en la dieta es una forma práctica y deliciosa de aumentar la ingesta de estos nutrientes fundamentales.

Infórmate: Granos enteros
whataboutwheat.ca/wheat-nutrition/whole-grains/

SACIEDAD

El contenido de fibra y proteínas en los alimentos de trigo promueve la saciedad y esto puede ayudar con los objetivos de control de peso. Los alimentos integrales ayudan a las personas a sentirse más satisfechas por más tiempo después de las comidas, lo que puede reducir la ingesta calórica general.

UN COMBUSTIBLE PARA EL POST ENTRENAMIENTO

Los alimentos a base de trigo son una parte valiosa de un estilo de vida activo, ya que ofrecen carbohidratos complejos que proporcionan energía constante antes, durante y después del ejercicio. Consumidas antes del ejercicio, las comidas o bocadillos preparados con harina de trigo enriquecida, como bagels o tortillas, son fáciles de digerir y ayudan a mejorar el rendimiento. Después del entrenamiento, las opciones ricas en fibra, como las pastas de trigo integral, el cuscús y el pan, ayudan a la recuperación restaurando las reservas de energía y contribuyen a la reparación muscular.

Infórmate: Alimenta tu entrenamiento
whataboutwheat.ca/faq/can-wheat-enhance-your-workout-and-recovery/

El poder del trigo es un proyecto de la Iniciativa Sobre la Nutrición del Trigo (CWNI por sus siglas en inglés), un grupo de personas que conoce el trigo desde la siembra hasta que llega a nuestra mesa. Entre los miembros de la CWNI hay asociaciones de productores y molineros de todo Canadá. Encontrarás más información en www.whataboutwheat.ca

