

## 20 harinas alternativas que debe conocer

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

### HISTORIA EN BREVE

- › Si padece la enfermedad celiaca, intolerancia al gluten o ha optado por evitar el gluten por otras razones, deberá identificar las harinas alternativas y saludables (que no sean de trigo)
- › Evite las harinas de maíz y soya, ya que a menudo provienen de cultivos transgénicos
- › Las ocho opciones alternativas que recomiendo son la harina de almendra, amaranto, arrurruz, coco, cáñamo, mijo, sorgo y tapioca; también puede disfrutar de "harinas" saludables, a base de arroz de coliflor y nueces de macadamia molidas
- › Si bien, se cree que 12 de las harinas alternativas son beneficiosas en función de los nutrientes que contienen, no recomiendo utilizar algunas de ellas debido a su contenido de lectinas, proteínas vegetales unidas a azúcar que se adhieren a las membranas celulares, las cuales promueven el aumento de peso y mala salud
- › Algunas de las harinas alternativas que debe evitar debido a su contenido de lectinas son la cebada, trigo sarraceno, chía, garbanzo, lupino, avena, papa, quinoa, arroz, centeno, espelta y teff

Si aún utiliza principalmente harina de trigo integral para hornear porque cree que es mejor para su salud, es posible que desconozca las múltiples opciones de harinas alternativas que existen.

Si bien, valdría la pena examinar algunas opciones, hay otras que es mejor evitarlas por completo, como la harina de maíz y de soya, que no aparecen en la lista, ya que a

menudo son elaboradas con cultivos transgénicos.

De las 20 opciones de harinas alternativas enlistadas enseguida, muchas no contienen gluten. Si padece la enfermedad celiaca, intolerancia al gluten o ha optado por evitar el gluten por otras razones, es muy probable que esté familiarizado con algunas de ellas.

Además, el **gluten** es una proteína creada de moléculas de glutenina y gliadina que forman un enlace elástico en presencia de agua, por lo que mantienen el pan y pasteles integrados y les proporcionan una textura esponjosa.

El gluten puede ser motivo de preocupación porque podría interferir con la capacidad del cuerpo para descomponer y absorber los nutrientes de los alimentos. Puede contribuir en la formación de un bulto pegajoso en el intestino que puede generar obstrucción e interferir con la adecuada digestión.

El gluten no digerido puede ocasionar que el sistema inmunológico ataque las vellosidades, protuberancias que recubren el intestino delgado, lo que puede producir efectos secundarios como dolor abdominal, diarrea, estreñimiento o náuseas. El consumo de gluten también puede predisponerle a una mayor inflamación, mala absorción de nutrientes, deficiencias y otros padecimientos.

## **Ocho harinas alternativas y saludables**

Desde mi punto de vista, las 8 opciones de harina que se enlistan enseguida son las más saludables entre las 20 harinas alternativas que aborda este artículo. Todas son libres de gluten y trigo.

Dos de mis favoritas personales son la harina de almendras y coco. Una vez más, tendrá que experimentar un poco para averiguar qué tipo de harinas se adecuan mejor a sus recetas. En caso de duda, puede comenzar con cantidades más pequeñas de cada tipo de harina y hacer los ajustes necesarios.

**Almendra:** La harina de almendras se elabora al moler y cernir las almendras

escaldadas hasta obtener un polvo fino. (Los términos sémola y harina de almendras se emplean indistintamente, pero no son iguales.

La sémola de almendras se elabora al moler las almendras junto con la piel, un proceso que produce un producto final más grueso). Debido a que las almendras son un fruto seco, la harina de almendras es naturalmente libre de gluten y trigo.

La harina de almendras es más dulce que otras harinas, baja en carbohidratos, así como rica en proteínas y fibra. Es una excelente fuente de cobre, magnesio, manganeso, fósforo y vitamina E. Si bien, la harina de almendras puede emplearse para reemplazar 1 a 1 a la harina de trigo, podría hacer que los productos horneados sean más densos y planos de lo normal.

---

**Amaranto:** La harina de amaranto es libre de gluten y trigo; se elabora al moler las semillas de la planta de amaranto para obtener un polvo fino.

La harina de amaranto no solo contiene los nueve aminoácidos esenciales, sino que también es una excelente fuente de calcio, hierro, magnesio y fósforo. Aunque técnicamente no es un grano, esta harina es similar a los granos, y su sabor es descrito como terroso y anuezado.

Debido a que es una harina densa, podría obtener mejores resultados al mezclarla con otro tipo de harinas. Comience con un 25 % de amaranto y ajuste la cantidad según sea necesario. Funciona mejor para hacer hotcakes, panes, y también se puede utilizar para espesar el roux, sopas, guisos y salsas blancas.

---

**Arrurruz:** Se deriva de la raíz de la planta con el mismo nombre, la harina de arrurruz (también conocida como almidón de arrurruz) es un polvo inodoro e insípido útil como agente espesante.

Es una opción superior al almidón de maíz, que a menudo es transgénico. Además, se puede emplear para empanizar pescado y carnes, o se puede mezclar con otros tipos de harinas sin gluten ni trigo para elaborar productos horneados.

El arrurruz tiene un gran contenido de vitaminas B, hierro y potasio, pero no contiene proteínas, lo que le confiere su capacidad espesante superior. Como tal, frecuentemente se emplea en dulces porque puede crear un gel totalmente transparente que puede soportar los ingredientes ácidos y congelación.

En consecuencia, a menudo se utiliza para espesar geles y salsas de frutas, incluyendo la salsa de arándanos y agridulce.

---

**Coco:** [La harina de coco](#) consiste en la pulpa seca de los cocos frescos, después de prensarlos para elaborar la leche de coco y extraer la mayor parte de su aceite. Cuando se emplea para reemplazar la harina convencional, puede añadirle un ligero sabor a coco mientras le otorga una rica textura y dulzor natural.

La harina de coco es nutritiva, en parte, porque cuenta con el porcentaje más alto (48 %) de fibra alimenticia, en comparación con cualquier harina. También, es una excelente fuente de proteínas, mientras que es muy baja en carbohidratos. Y naturalmente, es libre de gluten y trigo.

Puede convertir los productos horneados convencionales en deliciosos [snacks paleo sin gluten y bajos en carbohidratos](#) al reemplazar la harina de trigo por harina de coco y agregar huevos.

En promedio, puede agregar un huevo por cada onza de harina de coco; esto ayudará a que los ingredientes se mantengan integrados cuando se hornean. Además, debido a que es muy densa, deberá incrementarse ligeramente la cantidad de líquido en las recetas elaboradas con harina de coco.

Como regla general, puede reemplazar una quinta parte de la harina de una receta por harina de coco sin comprometer el sabor o textura del producto resultante. Para elaborar un delicioso desayuno, consulte mi receta de [hotcakes de harina de almendras y coco](#).

---

**Cáñamo:** La harina de cáñamo (también conocida como polvo de cáñamo) se elabora al moler y cernir las semillas de cáñamo, después de que se trituran para

extraer el aceite.

La harina de cáñamo no contiene gluten ni trigo y puede añadirle un ligero sabor anuezado a los productos horneados. Consiste en alrededor de un 33 % de proteínas, lo que la convierte en una excelente fuente de aminoácidos. Es rica en fibra, hierro, magnesio y zinc.

Esta harina densa puede funcionar mejor cuando se combina con otras opciones alternativas para hornear. Limitar el polvo de cáñamo al 25 % de la mezcla de harina puede asegurar una textura más liviana, en especial si hornea pan. Debido a su naturaleza aceitosa, el polvo de cáñamo podría volverse rancio a menos que sea refrigerado.

---

**Mijo:** El mijo es un grano ancestral resistente a la sequía y miembro de la familia de las gramíneas, que se cultiva ampliamente en China, India y países que rodean el desierto del Sahara, en África Occidental. Cuenta con una estructura proteica similar a la del trigo, pero no contiene gluten ni trigo. Tiene un sabor dulce, mantecoso y similar a la harina de maíz.

El mijo es una excelente fuente de vitaminas B y puede proporcionar una cantidad decente de cobre, manganeso, magnesio, potasio y zinc. Dicho lo anterior, también contiene goitrógenos, sustancias alimenticias conocidas por influir en el metabolismo de la tiroides y yodo.

En los países en los que el mijo se consume como alimento básico, es común observar desarrollo del bocio. Por tal motivo, debe moderarse su consumo.

---

**Sorgo:** La harina de sorgo, que es libre de gluten y trigo, se obtiene al triturar el grano del mismo nombre. Es un alimento básico y esencial para alrededor de 9 millones de personas alrededor del mundo, y con frecuencia se emplea en África e India para elaborar papillas y pan plano, sin levadura. El pan plano etíope llamado injera y un tipo particular de roti indio son elaborados con sorgo.

La harina de sorgo es una buena fuente de antioxidantes, vitaminas B, fibra, fósforo de hierro y proteínas. Tiene un sabor suave y ligeramente dulce, lo que lo convierte en un buen complemento para hacer combinaciones de harina. No funciona bien cuando se hacen sustituciones taza por taza con harina regular.

---

**Tapioca (mandioca):** La harina de tapioca se deriva de la raíz de la planta de mandioca, que produce una harina blanca, fina y útil como espesante para elaborar salsas con jugo de carne, sopas, salsas y salteados. La tapioca le añade masticabilidad a los productos horneados libres de gluten y trigo; así mismo, puede almacenarse a temperatura ambiente por períodos de tiempo prolongados.

Debido a su sabor ligero, es mejor mezclar la harina de tapioca con otros tipos, cuando se emplea para hornear. Comience con un 25 % de tapioca en sus mezclas sin gluten y ajuste la cantidad según sus preferencias.

Cuando emplea harina de sorgo para hornear, es posible que deba aumentar ligeramente la cantidad de líquido o añadir un huevo adicional para aumentar los niveles de humedad. Si padece diabétes o prediabétes, la tapioca es uno de los [superalimentos recomendados para las personas con estas enfermedades](#), ya que es un almidón resistente a la digestión.

---

Dos "harinas" adicionales en las que me gustaría que enfocara su atención se derivan de la [coliflor](#) y [nueces de macadamia](#). Para mí, la "harina de coliflor" simplemente consiste en hacer arroz de coliflor, que puede condimentarse para preparar un delicioso pan plano o masa para pizza.

Puede preparar arroz de coliflor al colocar trozos de coliflor cruda y lavada en el procesador de alimentos y licuarlos hasta obtener pedacitos del tamaño del arroz.

Si le gusta la coliflor, puede consultar las deliciosas recetas del nutritivo pan plano de coliflor dorado y masa para pizza de coliflor. Al emplear coliflor en vez de harinas de grano para preparar las recetas, reemplazará los carbohidratos amiláceos por una

alimentación a base de alimentos enteros y menor cantidad de calorías, mientras satisface su antojo de pan.

De forma similar a la harina de almendras, la harina de macadamia se obtiene por medio del procesador de alimentos, para transformar las nueces de macadamia enteras y crudas, en un polvo fino. La harina de macadamia tiene un sabor dulce y anuezado, además es una opción saludable, libre de gluten y baja en carbohidratos.

La harina de macadamia es más baja en carbohidratos y proteínas que la harina de almendras. Para obtener un nuevo toque de sabor, puede sustituir la harina de macadamia en las recetas que requieran harina de almendras, incluyendo la receta de hotcakes de harina de almendras y coco que mencioné anteriormente.

## **12 harinas que debe evitar para minimizar las lectinas dañinas**

Con frecuencia, las 12 harinas enlistadas enseguida son promocionadas como alternativas saludables, en vez del trigo, especialmente cuando se trata de tipos de alimentación sin gluten, ya sea debido a la enfermedad celíaca o tan solo por una cuestión de preferencia personal.

Si bien, algunas de estas harinas alternativas se consideran nutritivas basándose únicamente en la cantidad de fibra, proteínas, vitaminas y minerales que contienen, sus beneficios pueden ser opacados por la presencia de **lectinas** vegetales dañinas.

Las lectinas son proteínas vegetales unidas al azúcar que se adhieren a las membranas celulares y pueden ser una fuente oculta que incita el aumento de peso y mala salud, aun cuando lleve una alimentación saludable. Muchas lectinas son proinflamatorias, inmunotóxicas, neurotóxicas y citotóxicas.

Ciertas lectinas también pueden incrementar la viscosidad de la sangre, interferir en la expresión génica y alterar la función endocrina. Debido a que las siguientes harinas son altas en lectinas, lo recomendable es utilizarlas con moderación o evitarlas por completo, especialmente si padece una enfermedad autoinmunitológica.

**Cebada:** La harina de cebada se elabora con cebada integral y molida, sin su piel externa. Esta harina sin trigo contiene un poco de gluten, así como un sabor ligeramente dulce y anuezado. La harina de cebada tiene alto contenido de fibra.

Es similar a la harina de avena (la cual se aborda enseguida), contiene altas cantidades de fibra soluble compuesta de azúcares indigeribles llamados beta-glucanos, que han demostrado disminuir la presión arterial.

Para obtener los mejores resultados, puede emplear harina de cebada combinada con otros tipos de harinas y limitarla a alrededor del 25 % de la mezcla total. También, se puede utilizar para espesar o condimentar sopas o guisos.

---

**Trigo sarraceno:** A pesar de su nombre, la harina de trigo sarraceno (también conocida como kasha, cuando se tuesta) no es una forma de trigo, más bien pertenece a la familia del ruibarbo. Ya que la harina de trigo sarraceno se obtiene de semillas molidas, no contiene granos ni gluten.

Debido a su fuerte sabor anuezado, que puede ser abrumador y un poco amargo, la harina de trigo sarraceno no debe utilizarse sola al elaborar una receta.

El trigo sarraceno, es una buena fuente de calcio, fibra y proteínas, así como una harina muy fina, y puede emplearse como sustituto del almidón de maíz en las recetas de pan sin gluten. De igual manera, es un carbohidrato con bajo índice glucémico que puede proveer una mejor sensación de saciedad que el pan de trigo, por lo que puede sentirse satisfecho por más tiempo.

Puede reemplazar la harina regular por trigo sarraceno taza por taza. Se dice que pueden elaborarse excelentes waffles y hotcakes, que incluyen a los blinis rusos, así como también a las crepas francesas de trigo sarraceno.

---

**Chía:** Esta harina se elabora con las [semillas de chía](#) y se promociona como un súper alimento porque es una fuente nutricional de energía concentrada. La harina de chía tiene un alto contenido de calcio, fibra, grasas omega-3 y proteínas. Cuando hornea con harina de chia, necesita incrementar la cantidad de líquidos y tiempo de



cocción para lograr los mejores resultados. Este tipo de harina no contiene gluten ni trigo.

---

**Garbanzo:** La harina de **garbanzo**, posee un sabor característico, ligeramente anuezado, que funciona mejor al ser combinada. Al utilizarla como sustituto de harinas convencionales, utilice cantidades muy pequeñas en combinación con otras harinas sin gluten ni trigo, de lo contrario podría predominar su sabor característico. La harina de garbanzo tiene un alto contenido de fibra, folato, manganeso y proteínas.

---

**Lupino:** La harina de lupino se deriva de la leguminosa "lupino dulce" que pertenece a la misma familia que los cacahuates y soya. Como tal, esta harina sin gluten ni trigo es rica en fibra y proteínas, y baja en grasas.

La advertencia más importante acerca de la harina de lupino es la posibilidad de que puede ser potencialmente mortal si es alérgico al cacahuate o frijol de soya. Al igual que otros granos sin gluten, el lupino puede funcionar mejor cuando es mezclado con otras harinas.

---

**Avena:** Esta harina es elaborada con avena molida, la cual puede ser preocupante si padece la enfermedad celíaca, ya que con frecuencia está contaminada con trigo. Aún si evita consumir trigo, debe lidiar con la avenina, una proteína presente en la avena y similar al gluten que, podría generar efectos negativos en personas que padecen la enfermedad celíaca.

Por lo regular, se cree que la harina de avena es una opción saludable porque contiene altas cantidades de fibra soluble compuesta de azúcares indigeribles llamados beta-glucanos, que han demostrado disminuir la presión arterial.

Este tipo de harina es muy adecuada para hornear, pero absorbe líquidos, por lo que es recomendable aumentar los ingredientes líquidos. La harina de avena puede volverse rancia con rapidez, así que debe guardarse en el refrigerador o congelador, o hacer pequeños lotes con un procesador de alimentos.

---

**Papa:** Con frecuencia la harina y almidón de papa son confundidos; ambos son libres de gluten y trigo. Esta harina tiene una pesadez y sabor muy fuerte a **papa**. Por estas razones, al preparar una receta solo se debe utilizar una pequeña cantidad. Además, puede conservarse por muy poco tiempo, así que solo debe comprarla cuando planea utilizarla.

Por otro lado, el almidón de papa tiene un sabor ligero y consistencia similar al almidón de maíz o tapioca. Tiene un período de conservación más largo, es buen espesante y tiene un sabor prácticamente indetectable en las recetas.

Si padece diabetes o prediabetes, el almidón de papa es uno de los almidones resistentes a la digestión recomendados para sobrellevar estos padecimientos. Tanto la harina como el almidón deben combinarse al preparar las recetas, y funcionan mejor cuando se mezclan con otras harinas sin gluten.

---

**Quinoa:** Este tipo de harina se obtiene al moler las semillas de quinoa. Este grano ancestral con sabor anuezado es libre de gluten y trigo. Es reconocido por sus altas cantidades de lisina e isoleucina que lo convierten en una fuente de proteína completa. Es uno de los pocos alimentos vegetales que contiene los nueve aminoácidos esenciales.

Como harina o grano entero, la quinoa es particularmente rica en dos flavonoides, kaempferol y quercetina, que tienen propiedades antioxidantes. La harina de quinoa tiende a secar los productos horneados cuando se utiliza en grandes cantidades. Por esa razón, lo mejor es usar solo pequeñas cantidades de esta harina en dulces como muffins y panes rápidos.

---

**Arroz:** Tanto la harina de arroz blanca como integral son libres de gluten y trigo. La harina de arroz integral es la más pesada y gruesa de las dos. Si bien, tiene un contenido nutricional más alto que la opción blanca, la harina de arroz integral puede ser un poco granulada y pesada para algunas recetas.

De forma similar a la harina de papa y tapioca, la harina de arroz integral es uno de los almidones resistentes a la digestión recomendados, si padece diabetes o

prediabetes.

La harina de arroz integral tiene un sabor ligeramente anuezado, mientras que la harina blanca es bastante suave. Dado que la harina de arroz blanco se obtiene al moler el arroz blanco refinado, tiene muy poco valor nutricional. Su capacidad proviene de su textura ligera, lo que la hace ideal para preparar recetas como dumplings y masa para pizza.

Tome en consideración que el arroz contiene lectinas que se adhieren a la quitina, similares a las lectinas del trigo. Debido a que las quitinas son polímeros largos de n-acetil-glucosamina, el objetivo de unión principal de la lectina de trigo, lectina de trigo y lectinas unidas con quitina tienen funciones idénticas.

En mi opinión, dada esta realidad, a menudo una alimentación sin granos otorga beneficios muy superiores, en comparación con llevar una alimentación enfocada únicamente en evitar los granos que contienen trigo y gluten.

---

**Centeno:** Este tipo de harina oscura tiene un sabor característico. No contiene trigo y tiene un bajo contenido de gluten. El pan hecho con harina de centeno tiende a ser más denso que el elaborado con trigo.

Cuando el centeno se convierte en harina conserva el germen, endospermo y salvado, lo que la vuelve más nutritiva que la harina de trigo refinada. La harina de centeno es una buena fuente de vitaminas B, hierro, magnesio, fósforo y zinc, así como de fibra y proteínas.

Cuando este tipo de harina se emplea para hornear, ya que tiene un menor contenido de gluten, es menos elástica y, por lo tanto, puede producir un pan menos esponjoso. La masa de centeno también contiene más azúcares libres que el trigo, por lo que puede fermentarse más rápido.

---

**Espelta:** La harina de espelta resulta de moler un grano ancestral que lleva el mismo nombre. La harina de espelta contiene una baja cantidad de gluten, pero no es libre

de gluten por completo. Es una buena fuente de vitaminas B, manganeso, magnesio, fósforo y zinc, y es rica en fibra y proteínas.

La espelta tiende a absorber más humedad que la harina de trigo, así que debe incrementar la cantidad de líquido a un 25 % cuando la utilice como sustituto.

Cuando utilice harina de espelta para hacer pan, tenga cuidado de amasarla ligeramente, de lo contrario se espesará. Este tipo de harina puede producir un pan de color similar al centeno claro, con un sabor ligeramente dulce y anuezado. Algunas variedades de galletas y pretzels se elaboran con harina de espelta.

---

**Teff:** Esta harina es elaborada con teff molido, un pequeño grano de cereal originario del norte de África. La harina de teff es un ingrediente fundamental en el pan plano, esponjoso, y ligeramente ácido, que se consume diariamente en países como Eritrea y Etiopía.

Al mismo tiempo es libre de gluten y trigo, con un ligero sabor anuezado. El teff es una excelente fuente de aminoácidos y tiene un alto contenido de calcio, hierro y proteínas. Gran parte de su fibra consiste en un tipo conocido de almidón resistente, que se ha relacionado con beneficios como mejorar los niveles de azúcar en la sangre y control de peso.

---

## Reflexiones finales sobre las harinas alternativas

El hecho de utilizar harinas alternativas puede requerir paciencia y podría representar todo un desafío. Si lleva un estilo de vida libre de gluten, ya sea por una enfermedad celíaca, intolerancia al gluten o al trigo, o simplemente por una cuestión de preferencia personal, tendrá que hacer algunos experimentos para lograr los resultados deseados.

Las dificultades y recompensas de cocinar alimentos sin gluten provienen de la mezcla de diversos tipos de harinas, adición de huevos y ajustes en la cantidad de líquidos.

No obstante, el mayor ajuste estará basado en las expectativas del producto terminado. Sin importar cuántas técnicas y trucos utilice, es virtualmente imposible igualar la elasticidad del gluten en la mayoría de los productos horneados, especialmente en los panes elaborados con levadura.

Sin embargo, con el tiempo, podría adquirir el gusto por estas delicias más densas y planas hechas con una o más de estas harinas alternativas y saludables.

Al tomar la decisión consciente de consumir menos alimentos elaborados con trigo, o tal vez evitarlo por completo, principalmente porque es un alimento inflamatorio, se sentirá más feliz y sano. Diría lo mismo en el caso de las harinas alternativas que contienen lectinas; es decir, lo más recomendable es evitarlas o moderar su uso.

Si busca nuevas ideas para cocinar y hornear sin gluten, consulte mis [Recetas saludables sin gluten](#).

## Fuentes y Referencias

---

- [Healthline April 25, 2017](#)
- [The Spruce October 3, 2017](#)
- [SF Gate, What Is Amaranth Flour](#)
- [Mayo Clinic December 10, 2016](#)
- [The Spruce April 19, 2017](#)
- [Wheatfree.org, Wheat free and gluten free alternative flours](#)
- [One Green Planet July 14, 2017](#)
- [North America Hemp & Grain Co. Ltd., Hemp Flour Flavor, Texture, Uses?](#)
- [Spoon University July 8, 2017](#)
- [Organic Facts, 7 Amazing Benefits of Millet](#)
- [The Healthy Home Economist November 15, 2017](#)
- [The American Journal of Clinical Nutrition January 2000; 71\(1\): 59-66](#)
- [The Paleo Diet December 8, 2014](#)
- [Treehugger November 30, 2016](#)
- [LIVESTRONG.COM October 3, 2017](#)
- [The Spruce February 17, 2017](#)
- [Wheatfree.org, Lupin flour](#)
- [Paleo Plan, Is Oat Flour Paleo?](#)
- [The World's Healthiest Foods, Quinoa](#)
- [Healthline April 19, 2017](#)

- [PaleoLeap, Less Bad but Not Good: Pseudograins and Non-Gluten Grains](#)
- [The Fresh Loaf, Rye Flour](#)
- [One Green Planet October 22, 2017](#)
- [The New York Times August 16, 2016](#)