

Nutrición

- Las grasas
- Hidratos de carbono
- Las proteínas
- Los minerales
- Las vitaminas
- Nutrientes especiales

Dietas sanas

- Intolerancias alimentarias
- Relación dieta y salud
- Dietas cortas
- Tendencias dietéticas

Los alimentos

- Aceites vegetales
- Alimentos especiales
- Algas
- Cereales
- Endulzantes
- Frutas
- Frutos secos
- Germinados
- Lácteos
- Leches vegetales
- Legumbres
- Proteína vegetal
- Verduras y hortalizas



La Espelta

Es una variedad de trigo que **se cultiva desde hace unos 7.000 años y considerado el origen de todas las variedades de trigo actuales.**

En algunas zonas se le conoce como trigo verde y en otras como trigo salvaje debido a su aspecto más rústico y su sabor más intenso.

Tanto en el Antiguo Egipto como en China se usaba, además de cómo alimento, en la elaboración de la cerveza.

La espelta es poco conocida hoy en día ya **que ha estado a punto de desaparecer debido a que tenía un bajo rendimiento productivo.** Hoy en día su auge es imparable debido a sus propiedades nutricionales.

Al igual que con el trigo común, **la espelta se utiliza para elaborar pan, galletas, harinas, cerveza, copos y sémolas como el cous-cous.**

En forma de germinados se multiplican sus nutrientes. Tiene así un sabor ligeramente dulzón muy agradable.

Propiedades

La asimilación de sus nutrientes es extraordinaria ya que es una planta que no ha sufrido tantas variaciones, ni "mejoras" como el trigo y ese es el motivo principal que le haga menos alérgico. **Los médicos y terapeutas que se basan en la Dieta según los grupos sanguíneos aseguran que sus pacientes suelen mejorar más rápidamente al cambiar el trigo común por la espelta.**

Es una variedad de trigo ideal para el cultivo ecológico ya que por un lado tiene una gran resistencia a las plagas y diferentes parásitos y por otro lado soporta bastante bien climas adversos y terrenos poco propicios (**soporta bien el frío y la falta de agua**).

Al igual que el trigo, **contiene gluten, estando así contraindicado en aquellas personas con intolerancia al gluten (celíacos).**

Información nutricional

Respecto al trigo común, la espelta tiene un mayor nivel de **proteínas, minerales, vitaminas y oligoelementos.**

Además de un buen nivel de proteínas también **contiene los ocho aminoácidos esenciales.** Esto es muy interesante para aquellas personas vegetarianas.

Su buen aporte de magnesio, hierro, fósforo, vitamina E, vitamina B y betacaroteno la hacen muy nutritiva.

La espelta nos aporta mucha fibra, **siendo ideal, pues, para el estreñimiento, obesidad y cualquier problema causado por la falta de fibra.**

También **es muy rica en ácido silícico** que es uno de los nutrientes más necesarios en nuestro organismo ya **que forma parte de nuestros tejidos y órganos.**

Buscar en-EBM

Patrocinados

Libro relacionado



La cocina vegetariana no es ni triste ni austera, sino viva y múltiple sobre todo en las frutas y verduras, pero también incluye los subproductos animales (leche, quesos, manteca, huevos).

¿Sabías qué...?

Hoy en día ha cobrado un gran auge, sobre todo, gracias a que **muchos médicos observan que cuando sus pacientes dejan de tomar alimentos que contengan el trigo común y se pasan a la espelta, muchos de esos pacientes mejoran de lo que ellos llaman subalergias o síntomas que no tenían explicación aparente** (algunos problemas de piel, algunas cefaleas o dolores inespecíficos, gente que no podía adelgazar de ninguna manera, etc.).

El principal problema es que cuesta mucho de conseguir y además los panes, pastas, harinas y bollería hechos con esta harina son más caros ya que **hay poca producción y mucha demanda.**

Josep Vicent Arnau
Naturópata y Acupuntor



Artículos relacionados

[La quinoa real](#)

[La dieta según el grupo sanguíneo](#)

[La enfermedad celíaca](#)

[El huerto ecológico](#)

[Los germinados, una fuente de salud](#)

Enlaces relacionados

[Mandar artículo a un amigo](#) • [4](#) [6](#) [8](#) [10](#) [Puntua este artículo](#) • [Imprimir artículo](#)
[Regístrate gratis](#) • [Sugerencias](#) • [Recomienda nuestro portal](#) • [Política sobre la protección de datos](#)