

Harina de sorgo, propiedades y beneficios

El sorgo es el cereal con más resistencia a climas áridos que existe, libre de gluten y con hasta sesenta variedades distintas con las que se pueden aprovechar sus propiedades distintas.



Harina de sorgo

La harina de sorgo naturalmente se obtiene mediante la molienda de este cereal, muy popular en el continente asiático y para la que a continuación repasaremos sus propiedades más destacadas.

Orígenes del sorgo

El origen del sorgo aún es un misterio, aunque muchos expertos aseguran **que se originó en la región oriental de África hace más de 5.000 años**, sin embargo, actualmente se puede encontrar en América, Europa y Asia, siendo un alimento fundamental en países como Somalia, Etiopía e India.

El sorgo tiene muchos nombres en todo el mundo: milo en partes de la India, guinea en el oeste de África, **maíz kafir en Sudáfrica**, duramadre en Sudán, mtama en África oriental, jowar en otras áreas de la India y kaoliang en China.

Históricamente, además de cultivarse para producir granos de sorgo comestibles o harina, **el grano también se ha usado para hacer jarabe de sorgo** (también llamado «melaza de sorgo»), alimento para animales, ciertas bebidas alcohólicas e incluso biocombustibles de bajo consumo de energía.

Su popularidad en ambientes extremos se debe a que el sorgo es un cereal que puede soportar **los embates de los climas más áridos**, propio de los países donde se origina y donde por supuesto es muy popular.

Aunque para crecer sanamente, el sorgo requiere de una temperatura de unos 32°C, **también es capaz de soportar muy bajas temperaturas**, las cuales pueden detener su crecimiento, pero en ningún caso destruirla o hacerla perder sus propiedades, es por esto que la Organización de Alimentos y Agricultura lo bautizó como el «cultivo milagroso».

Propiedades de la harina de sorgo

Las principales propiedades de la harina de sorgo **lo hacen parecerse mucho al maíz**, solo que este tiene menos proteínas y además es mucho más calórico.

Esto quiere decir que **no es un sustituto natural de la harina**

de trigo, de tal manera que para poder hacer algunas recetas con la harina de sorgo, vamos a necesitar de combinarlas con otras harinas.

Se trata de una harina muy rica en fibra, ideal para aquellas personas **que realizan dietas para perder peso**, ya que esta tiende a dejar una sensación de saciedad por un tiempo más prolongado. Además, contribuye con el buen funcionamiento del sistema digestivo y al tracto intestinal.

Debido a la popularidad que goza la harina de sorgo cada vez, **hoy en día es bastante fácil de conseguir** tanto en las tiendas especializadas como en los mercados en línea.

Información Nutricional

Cantidades por 100 gr.

Calorías 353

Energía 1476 kj

Proteína 6,6 g

Grasas 1,7 g

Grasa Saturada 0,3 g

Grasa Poliinsaturada 0,4 g

Grasa Monoinsaturada 0,4 g

Colesterol 0,0 mg

Carbohidratos 73 g

Fibra 2 g

Azúcar 4 g

Minerales

Magnesio 76,5mg

Cobre 35 mg

Hierro 10,5 mg

Calcio 1,3 mg

Vitaminas

B1 1,1 mg

B2 2,1 mg

B9 2,5 mg

B6 0,119 mg

Harina de sorgo sin gluten

Cuando una harina contiene **una gran cantidad de propiedades nutritivas**, esta es capaz de llegar fácilmente al mercado. Pero cuando se trata de una harina que no contiene gluten además, definitiva se convierte en un producto aceptado unánimemente.

Esto es así debido al crecimiento en la demanda de estos alimentos sin gluten. Bien sea por la comunidad de personas celiacas, como por todas esas personas que deciden no consumir este componente y retirarlo de sus dietas.

Por ésa razón, la harina de sorgo, al no contener gluten, **también está calando cada vez más en Europa** y ya está dejándose de ver como un alimento como pienso de animales y comenzando a ser parte de las recetas.

Recetas con harina de sorgo

Aunque no sea una harina muy buena para hacer panes, **esta harina es muy buena para utilizar en distintas recetas**, siempre y cuando se combine con otras harinas.

Al hacer galletas con harina de sorgo, **se obtiene un resultado bastante exquisito como nutritivo**, pero esta es una receta que lleva muy poco volumen.

Otras de las recetas o usos más populares del sorgo, **es su empleo para hacer cerveza**. En Sudáfrica, es muy conocida la [cerveza de sorgo](#), esto con motivo que durante el apartheid, suponía la única bebida alcohólica que podía consumir la población local.



Cultivo de sorgo

Pero no solo se consumía en forma de alcohol por estas latitudes, durante la segunda guerra mundial, también era consumida **debido a la gran escasez de cervezas tradicionales** en América y Europa. En países como China, el sorgo también es utilizado para hacer preparaciones de aguardiente.

La harina de sorgo ya no vista solo como una harina pensada para la alimentación animal, **este cereal es actualmente el quinto más cultivada en mundo** y la FAO la considera un milagro del cultivo por la capacidad que tiene de sobrevivir a temperaturas tanto altas como bajas.

Beneficios de consumir sorgo

A diferencia del maíz y algunos cultivos de trigo, los granos de sorgo **se cultivan a partir de semillas híbridas tradicionales** que combinan varios tipos de gramíneas de sorgo. Este es un método natural que se ha utilizado durante siglos y no requiere biotecnología, por lo que no es un producto transgénico.

El sorgo es una fuente rica de varios fitoquímicos, **incluidos los taninos, los ácidos fenólicos, las antocianinas, los**

fitoesteroles y los policosanoles, lo que significa que el sorgo y la harina de sorgo podrían ofrecer beneficios de salud similares a los alimentos integrales como las frutas.

Debido a que **la harina de sorgo es baja en el índice glucémico**, más alta en almidón, fibra y proteína, se tarda más tiempo que otros productos similares de grano refinado para digerir.

Esto ralentiza la velocidad **a la que se libera la glucosa (azúcar)** en el torrente sanguíneo, lo que es particularmente útil para cualquier persona con problemas de azúcar en la sangre como la diabetes.

Comer una dieta basada en alimentos integrales con alto contenido de fitoquímicos **disponibles está estrechamente relacionada** con una mejor protección contra enfermedades comunes relacionadas con la nutrición, como el cáncer, las enfermedades cardiovasculares y la obesidad.

Te podría interesar

[Harina de avena, propiedades y beneficios](#)

[Harina de arroz, propiedades y beneficios](#)