

Trigo Sarraceno grano Ecológico

Nombre Científico:	<i>Fagopyrum esculentum</i>
Familia	Poligonáceas
Descripción física del producto	Grano en forma de pirámide, homogéneo sin impurezas 100 % de grano procedente de cultivo ecológico
Características físico- químicas	Color: Verde claro tirando a beige Olor: Olor Característico, libre de olores extraños. Sabor: Característico. Libre de material extraño.

El **Trigo Sarraceno Ecológico** de Energy Feelings se utiliza como súper alimento, alimento funcional y suplemento nutricional.

Trigo Sarraceno Ecológico de Energy Feelings proviene del pseudocereal alforfón (o trigo sarraceno), que es un tipo de grano que no crece en pastos como otros cereales, sin embargo, se utiliza de una manera similar a los mismos.

A pesar de su nombre, el **trigo sarraceno** no está vinculado con el trigo y por lo **tanto no contiene gluten**. Por este motivo se trata de un gran recurso para reemplazar al trigo cereal en todo tipo de preparaciones. Es especialmente interesante para personas celíacas o sensibles al gluten.

El Trigo Sarraceno ecológico de Energy Feelings puede considerarse un alimento muy saludable, debido a sus altas cantidades de minerales y diversos antioxidantes. También se ha demostrado que proporciona beneficios para la salud, como ayudar a un mejor control del azúcar en la sangre.

Por la variedad y calidad de sus nutrientes, el trigo sarraceno destaca considerablemente por encima de la mayoría de los otros granos.

El trigo sarraceno es un pseudo cereal rico en carbohidratos, en forma de almidones, de muy buen sabor. A diferencia de otros granos, **el trigo sarraceno** tiene un índice glucémico de medio a bajo (IG aprox.: 50), por lo que, al consumirla, no debería causar picos de glucemia demasiado elevados. De hecho, se ha encontrado que algunos de sus hidratos de carbono, el fagopyritol y d-chiro-inositol pueden ayudar a moderar la subida de glucosa en sangre después de las comidas. (1, 2). Por ello nos encontramos ante un alimento que constituye una excelente fuente de energía para el organismo.

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

El **grano de trigo sarraceno** contiene una buena cantidad de fibra y almidón resistente, el cual se ha demostrado que ayuda a mejorar la salud del colon. (3, 4)

El aporte proteico del trigo sarraceno es moderado, pero cabe destacar que posee un perfil de aminoácidos muy bien equilibrado por lo que la calidad nutricional de su prometían es muy elevada. Es particularmente rico en los aminoácidos lisina y arginina (5).

El **Trigo Sarraceno Ecológico de Energy Feelings** posee un destacable perfil de minerales. Entre los de mayor abundancia se encuentran:

- el manganeso, esencial para la salud metabólica, el crecimiento y desarrollo del cuerpo y el desarrollo de las defensas antioxidantes del organismo.
- el cobre: que cuando es consumido en pequeñas cantidades puede ofrecer beneficios para la salud del sistema cardiovascular (6).
- el magnesio: cuando se encuentra presente en manera equilibrada en la dieta puede ayudar a reducir el riesgo de varias enfermedades crónicas como diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardíacas (7).
- el hierro: cuya deficiencia puede llevar a la anemia ferropénica.
- el fósforo: mineral que juega un rol fundamental en el crecimiento y mantenimiento de los tejidos corporales.

Asimismo, este pseudo cereal contiene numerosos compuestos vegetales antioxidantes. Entre ellos destacan:

- la rutina: principal antioxidante polifenol encontrado en el alforfón. Los estudios indican que puede ayudar a reducir la inflamación y la presión arterial, mejorar el perfil lipídico de la sangre y reducir el riesgo de cáncer. (8, 9, 10).
- la quercitina: entre sus beneficios para la salud remarcamos su capacidad para reducir el riesgo de algunos cánceres y enfermedades cardiovasculares. (11, 12).

Numerosos estudios han encontrado que el consumo regular de trigo sarraceno puede ayudar a moderar los niveles de glucosa en sangre, lo cual lo convierte en una opción saludable para diabéticos, en el marco de una dieta controlada. (13, 14, 15, 16, 17, 18). Otros promisorios estudios han encontrado que el consumo de trigo sarraceno puede ayudar a mejorar la salud cardiovascular, reduciendo la tensión arterial y mejorando el perfil lipídico de la sangre. (19,20, 21, 22, 23)

Se trata además de una harina con muy buena digestibilidad de muy fácil integración en todo tipo de preparaciones culinarias.

Referencias:

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- 1) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22472288
- (1) journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9244831&fileId=S0021859613000166
- (2) onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/jsfa.914/abstract
- (3) pubs.acs.org/doi/abs/10.1021/jf970756q?journalCode=jafcau
- (4) link.springer.com/article/10.1007/BF01094020
- (5) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10721936
- (6) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22364157
- (7) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10552865
- (8) www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996906001773
- (9) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18167074
- (10) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22332099
- (11) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25345471
- (12) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17645626
- (13) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/7840076
- (14) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22472288
- (15) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10824707
- (16) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8697063
- (17) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18921966
- (18) www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0963996912002797
- (19) www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0955286396001106
- (20) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11471745
- (21) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/10867034
- (22) www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9202097

Principales Ventajas:

- Contiene ingredientes con notables beneficios protectores para la salud
- Gran aporte energético
- Fuente de antioxidantes
- Contiene un perfil de aminoácidos completo
- Su consumo regular podría ayudar a prevenir enfermedades como diabetes mellitus tipo 2 y enfermedades cardiovasculares
- De interés para personas con diabetes mellitus tipo 2 que siguen una dieta controlada
- Buena digestibilidad
- De interés para personas que no pueden consumir gluten
- Fuente de fibra dietética y fósforo y es rico en magnesio
- Prácticamente sin grasas
- Fuente de proteína completa
- Producto certificado ecológico
- No sometido a irradiación

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

- Libre de gluten y otros alérgenos
- Sometido a rigurosos controles microbiológicos, mico-tóxicos y de metales pesados
- Sin ningún tipo de aditivo (colorantes, endulzantes artificiales, conservantes).
- Libre de agentes de carga, aglutinantes u otros excipientes.
- Indicado para vegetarianos y veganos por su aporte nutricional de altísima biodisponibilidad

Información Nutricional:

ALIMENTO	Trigo Sarraceno
ENERGÍA Kcal/Kj	343/1440
GRASAS g	3,4
de las cuales saturadas g	0,7
CARBOHIDRATOS g	61,5
de los cuales azúcares g	2,0
FIBRA g	10
PROTEINAS g	13,3
SAL mg	2

Sin gluten / Sin derivados lácteos ni gelatina / Sin aditivos / Sin azúcar añadido.

Información de Alérgenos:

No contiene alérgenos según Anexo II Reglamento (UE) nº 1169/2011 de 25 de Octubre

Producto	Presencia	Producto	Presencia
Cereales que contengan gluten	No	<input type="checkbox"/> Almendras	No
<input type="checkbox"/> Trigo	No	<input type="checkbox"/> Avellanas	No

Esta es una ficha técnica de orientación profesional y no está destinada a público.

<input type="checkbox"/> Centeno	No	<input type="checkbox"/> Nueces	No
<input type="checkbox"/> Cebada	No	<input type="checkbox"/> Anacardos	No
<input type="checkbox"/> Avena	No	<input type="checkbox"/> Pacanas	No
<input type="checkbox"/> Espelta	No	<input type="checkbox"/> Nueces de Brasil	No
<input type="checkbox"/> Kamut o sus variedades híbridas	No	<input type="checkbox"/> Alfóncigos	No
Crustáceos y productos a base de crustáceos	No	<input type="checkbox"/> Nueces macadamia	No
Huevos y productos a base de huevo	No	Apio u productos derivados	No
Pescado y productos a base de pescado	No	Mostaza y productos derivados	No
Cacahuets y productos a base de cacahuets	No	Granos de sésamo y productos a base de granos de sésamo	No
Soja y productos a base de soja	No	Dióxido de azufre y sulfitos en concentraciones superiores a 10 mg/kg o 10 mg/l	No
Leche y sus derivados (incluida la lactosa)	No	Altramuces y productos a base de altramuces	No
Frutos de cáscara:	No	Moluscos y productos a base de molusco	No
<i>Si = presente</i>		<i>No = ausente</i>	
		<i>T= Trazas</i>	

Consejos de uso y aplicaciones:

Se puede utilizar en diversos tipos de preparaciones culinarias, en productos horneados, tales como masa de pasteles, panes, galletas, empanadas, también en crepes o masa de quiches.

Muy útil y nutritiva para las papillas de los bebés ya que es un alimento que se asimila sin problemas.

Las cantidades y proporciones a utilizar varían mucho dependiendo de la receta que se desee preparar. Es importante tener en cuenta que, si se utiliza para reemplazar a la harina de trigo, la harina de trigo sarraceno se comportará diferente puesto que no contiene gluten. Por esta razón es recomendable respetar las proporciones y pasos de las recetas.

Conservación

Duración hasta 12 meses en envase original sellado. Almacenar en un lugar fresco (5-15°C), protegido de la luz directa. En condiciones secas (R.H 55-65%) y limpias.

Una vez abierto el empaque, cerrar herméticamente y almacenar nuevamente en las condiciones descritas para evitar la exposición a humedad del ambiente, la adhesión de olores y la contaminación microbiana.

Presentaciones

XXL Pack 1 kg

Advertencia:

Como siempre consulte a su médico o dietista antes de añadir cualquier suplemento a su dieta. Personas con dietas restrictivas deberían consultar a su profesional de la salud o nutricionista antes de adoptar o rechazar el uso de nuestros productos.

Precaución: suspenda su uso si se produce alguna reacción adversa.

Dependiendo de las condiciones agrícolas y especies los valores anteriores pueden estar sujetos a las fluctuaciones naturales. Esta especificación no libera al comprador de nuestros productos de su deber de diligencia y responsabilidad.

Te recordamos que toda la información ofrecida en esta ficha es de carácter orientativo y es presentada en buena fe a partir de fuentes diversas, de investigaciones propias y ajenas a la compañía.

La información presente en esta ficha no reemplaza la opinión de personal médico cualificado ni pretende diagnosticar, tratar o curar ninguna condición de salud.

Si te encuentras en estado de gestación, si estás tomando medicamentos o sufres de algún problema de salud, consulta primero a tu médico o terapeuta cualificado antes de tomar este producto.

Mantener el producto fuera del alcance de los niños.



FICHA TÉCNICA

última revisión: 15-11-2021

Libre de:

Plaguicidas

Este producto cumple con los requisitos descritos en el Reglamento del Consejo (CE) No. 834/2007 (y modificaciones consecutivas). También cumple con la estricta norma de agricultura ecológica. Durante el proceso de fabricación, el producto y los materiales de embalaje no son expuestos a pesticidas o residuos de pesticidas.

Sustancias indeseables

Los niveles de sustancias indeseables (metales pesados, HAP, micotoxinas, etc.) están por debajo de los límites identificados por la legislación de la UE (Reglamento de la Comisión No 2073/2005, No 1881/2006 y sucesivas enmiendas), incluidas las recomendaciones de la EFSA sobre alimentos contaminantes.

Transgénicos (GMO)

Este producto no está sujeto a modificaciones genéticas. Reglamentos 1829/2003/EC y 1830/2003/ EC sobre alimentos y piensos modificados genéticamente.

Irradiación

El producto no ha sido irradiado y cumple con el reglamento de la UE 1999/3/EC.

Pruebas en animales

Confirmamos que no realizamos ni encargamos pruebas en animales de ningún producto.

Producido por:



Tentorium Energy, S.L.

Teléfono: (+ 34) 97 757 31 84

Email: ksorensen@energyfeelings.com

Web: <http://www.energyfeelings.com>