



**Hablemos de la Cebada Argentina.
Somos líderes mundiales en producción y calidad
Es un grano nutritivo y ancestral
#VariaTuHidrato**

En la variedad está el gusto.

En la mesa argentina se consumen principalmente tres hidratos: harina de trigo, papa y arroz. Es hora de redescubrir la cebada, un cereal que siempre estuvo ahí, esperando que le prestemos atención. La cebada es un grano noble, en su versión cebada perlada es fácil de cocinar, versátil en sus usos y con grandes propiedades nutricionales.

Narda Lepas recomienda: *Tené cebada perlada cocida en la heladera. Se cocina 1 parte de cebada x 5 de agua. Muy parecido a la forma de cocinar el arroz. La guardás en un recipiente cerrado y está lista para usar: sumala en ensaladas, agregala a la sopa, usala como parte de un guiso. Las opciones son muchísimas.*

Un cereal amigo

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda incrementar el consumo de fibra. La cebada es el cereal con **mayor contenido de fibra**. Tiene fibra insoluble, importante para los intestinos, y con **Beta glucanos** que colaboran disminuyendo el colesterol y los niveles de glucosa en sangre. La cebada se recomienda para el embarazo, la lactancia, la infancia y la madurez. Osea, **durante toda la vida es energía y buena nutrición.**

La más recomendada

El papel de los intestinos va mas allá de la digestión y absorción de nutrientes. Es el segundo órgano con más neuronas, además del cerebro. Es donde se produce la mayor parte de la serotonina, responsable de las sensaciones de placer y bienestar. La salud intestinal está asociada directamente con la ingesta de fibra. La cebada es el cereal con más fibra alimentaria.

Energía ancestral

La cebada es el **cereal más antiguo** que hayan cultivado hombres y mujeres. Hay registros de su **cultivo en China en el 2.800 a.C**, se consumía en el antiguo Egipto y fue la **base de la nutrición de los gladiadores romanos**. Así de antiguo es. En Mexico se consume el agua de cebada y en Corea del Sur, Japón y China la convierten en un delicioso té. Los platos clásicos de cebada son un fenómeno global sobre todo en sopas, guisos, estofados y ensaladas.

“La cultura gastronómica está basada en la tradición pero está también abierta al cambio y a la adopción de nuevas ideas”, dice un informe de la OMS (2018)

A continuación 8 razones para hacer de la cebada un hábito en la mesa:

1. **RICHA EN FIBRA.** El grano de cebada contiene fibra soluble e insoluble, que regula el tránsito intestinal, mantiene la microbiota, favorece el sistema inmune y la salud intestinal.
2. **CONTROL DE LA GLUCOSA.** La cebada contiene betaglucanos, un tipo de fibra soluble con interesantes aplicaciones para la salud. Los betaglucanos ralentizan la absorción de la glucosa, ayudando a regular los niveles de azúcar en sangre.
3. **EQUILIBRA EL COLESTEROL.** Su alto contenido en betaglucanos es también responsable de equilibrar los niveles de colesterol.
4. **ANTIOXIDANTE.** Contiene selenio y zinc, dos minerales conocidos por sus propiedades antioxidantes.
5. **CUIDA TU CORAZÓN.** La combinación de fibra, vitaminas del grupo B y antioxidantes la convierten en una aliada en la alimentación cardiosaludable.
6. **AYUDA A PERDER PESO.** El efecto saciante de la cebada de grano completo es un aliado en las dietas para perder peso.
7. **CONSERVA LA SALUD DE TUS HUESOS.** Contiene hierro, fósforo, calcio, magnesio y zinc, nutrientes conocidos por su implicación en el funcionamiento y salud de los huesos y músculos.
8. **APORTA ENERGÍA SOSTENIDA.** Es rica en hidratos de carbono complejos, que liberan la energía de forma paulatina.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

100 gramos de cebada perlada cocida contienen aproximadamente

- 7,5% de VDR de **vitamina B1**
- 15,6% de VDR de **selenio**
- 12,8% de VDR de **vitamina B3**
- 9,5% de VDR de **hierro**
- 8% de VDR de **zinc, vitamina B6 y folato**
- 7,7% de VDR de **fósforo**
- 5,8% de VDR de **magnesio**
- 3,8 g de **proteína**

- 0,1 g de **grasa total**
- 19,3 g de **carbohidratos**
- 3 g de **fibra**

Fuentes

Lic. en Nutrición Cristina Maceira - MN 1390

<http://www.argenfoods.unlu.edu.ar/Tablas/Tabla.htm>

<https://newsinhealth.nih.gov/special-issues/eating/rough-up-your-diet>

<https://jhoonline.biomedcentral.com/articles/10.1186/1756-8722-2-25>

-