



¿Qué es el sagú?

Este alimento que se clasifica como una fruta semiácida. Posee almidón que lo podemos utilizar de varias formas, dependiendo del uso que le queramos dar.

El más popular es en forma de perlas, son pequeñas bolas que se pueden agregar fácilmente al agua, leche u otras salsas para espesar la mezcla, formando todo, desde pudines hasta guisos y curries. También encontrarás perlas de sagú en el fondo del té de burbujas, una bebida popular en muchos países asiáticos.

Cuando el polvo fino de sagú se amasa con agua, libera el almidón, que se puede dejar asentar y endurecer. A partir de ahí, se puede formar en cualquier forma y utilizarse en diversas aplicaciones culinarias.

A pesar de no tener un valor nutritivo significativo, sigue siendo un alimento básico muy importante en ciertas partes del mundo.

Sagú planta

Del centro del tronco de la palmera se saca la médula y se seca para hacer gránulos de sagú o se tritura en polvo fino. Asimismo, es el más utilizado en Nueva Guinea, donde recibe otros nombres, como sagú y rabia.

Es originaria de muchas partes del mundo, especialmente utilizadas en Indonesia, Malasia, Filipinas y Papúa Nueva Guinea

Hace más de 7000 años que se tiene referencia del consumo del fruto la planta de sagú.

De estas plantas se extrae de las fibras del corazón de la planta, se filtra y mediante un proceso de suspensión, nos brinda el producto, el cual se puede amasar y cocinar o someterse a moliendas o procesos de perlado.

Es en este proceso donde se extrae la forma más conocida de consumo humano que es la harina.

¿Para qué se utiliza la harina de sagú?

La harina de sagú es un almidón y resulta mucho más beneficioso que la harina de almendra y coco.

La planta

La planta de sagú es una especie de palmera de hojas grandes, con frutos ovoides, con un tronco que tiene forma muy similar al de un tubérculo.

El fruto

De este fruto se extrae un almidón o fécula en forma de harina, perlas o bolitas de fécula, la cual puede utilizarse para cocina u acompañar alimentos como sopas, purés o algunos pudínes.

¿Por qué se utiliza la harina de sagú?

Buscar alternativas saludables que mejoren la calidad de vida, siempre será una de las decisiones más acertadas. Esta fruta semiácida en forma de tubérculo no es muy consumida en Europa pero no le falta adeptos en otros continentes.

El sagú es una especie de palmera de hojas grandes. Quizás no hayan escuchado nunca sobre el sagú pero es una planta con frutos ovoides, cuyo tronco tiene forma de tubérculo del cual se extrae un almidón o fécula en forma de harina, perlas o bolitas de fécula que se usan para cocinar, acompañar o espesar alimentos, especialmente sopas, purés, mazamorras o pudínes.

Se conoce que empezó a consumir hace más de 7000 años. En sus orígenes fue primeramente consumida en Nueva Guinea pero ahora también se obtiene en Melanesia. Micronesia y Polinesia. También se produce en sureste de Asia y en algunos lugares de Sudamérica.

La planta de sagú, es recomendada para toda la familia, niños y adultos, por su alto contenido

en hierro entre otros nutrientes. Además, las harinas de sagú es perfecta para ayudar a aliviar la fiebre en adultos y niños y muchas madres hoy en día, utilizan este almidón para sustituir el consumo de leche en pequeños.

Probar diferentes tipos de frutas es interesante pero cambiar hábitos no es una tarea sencilla, sin embargo es algo que siempre tenemos que tener en mente.



¿Cómo se hace la harina de sagú?

El polvo o Harina de Sagú, se extrae de la planta, mediante un proceso de remojo en agua caliente. El tubérculo suele pelarse para retirar las cubiertas de fibra, macerando los tubérculos en una pulpa y luego lavando la misma pulpa para extraer el almidón.

Una vez obtenido el almidón, este es filtrado y triturado para convertirlo en polvo. Las Harinas de sagú, son una alternativa mucho más saludable que la fécula de maíz.

Propiedades del sagú

El sagú es un almidón que casi en su totalidad es hidratos de carbono. No obstante, contiene algunos otros nutrientes como proteínas, grasas y fibra. Sin embargo, no nos aporta ni vitaminas ni minerales.

Valor nutricional medio por 100 gramos del sagú:

Calorías 332 kcal

Proteína menos de 1 gramo

Grasa menos de 1 gramo

Hidratos de carbono 83 gramos

Fibra menos de 1 gramo

Zinc 11% de la cantidad diaria recomendada



Beneficios nutricionales del sagú

El sagú es su capacidad para ayudar a aumentar de peso, controlar la presión arterial y mejorar la circulación sanguínea. Además, no contiene gluten y es una harina ideal para celíacos.

Entre sus beneficios podemos destacar los siguientes:

1. Favorable para el aumento de peso

Desgraciadamente existen zonas del planeta que son conocidos por su escasez de alimentos en los que el sagú puede ser una excelente forma de nutrición para la población. Gracias a los beneficios del sagú, este fruto puede ser una forma excelente y económica de aumentar de peso rápidamente.

Hay alrededor de 350 calorías en cada 100 gramos de porción; esta sustancia amilácea puede convertirse en pudines y batidos densos en calorías y puede proporcionar la energía que necesita para su día a día y recuperar peso con rapidez.

También es utilizado para recuperarse de ciertas enfermedades en que se necesita subir de peso. Gracias a sus componentes nutritivos y saludables, el sagú se sirve como desayuno para muchos niños en zonas de la India y Pakistán.

2. Una harina con antioxidantes

Según análisis exhaustivos del sagú, han hallado que se compone de distintos polifenoles como taninos y flavonoides. Son sustancias de origen vegetal que funcionan como antioxidantes. [1]

3. Reduce la presión arterial

En el sagú existe una pequeña cantidad de potasio que nos puede ayudar a resolver los problemas de presión arterial. Puede ayudar a reducir la presión arterial y disminuir la tensión general en el sistema cardiovascular.

El consumo de potasio ayuda a estimular el flujo sanguíneo saludable que disminuye la tensión en el sistema cardiovascular.

4. Ayuda a reducir el colesterol

Se ha relacionado el consumo de harina de sagú con índices bajos de colesterol y de triglicéridos. Un estudio que comprara a roedores que se alimentaron con sagú tenían menos colesterol en sangre. [2]

5. Mejora la digestión

En términos de problemas digestivos o inflamación en el estómago, a menudo se recomiendan los beneficios del sagú ya que es fácil de digerir. Como tiene una pequeña cantidad de fibra, puede acelerar aún más el proceso digestivo y ayudar a reequilibrar el ambiente bacteriano en el intestino.

El sagú perla se usa como un alimento para bebés no irritantes fácilmente digeribles, así como también como alimento en los casos inflamatorios. En tales casos, la sabudana se hierve con leche o agua y luego se agrega azúcar o especias para mejorar el sabor.

6. Aumenta la energía corporal

Obviamente, las calorías son la principal fuente de energía para los seres humanos, ayudan a impulsar todos los procesos que damos por sentado diariamente. Una dosis sólida de calorías en forma de sagú fácilmente digerido es una excelente manera de mantener tus niveles de energía altos y regulados en el transcurso de tu día.

Como resultado de lo explicado en este artículo, el sagú es un alimento con muchas propiedades y fácil de producir. En cambio, no es un alimento muy consumido en en países como España.

7. Ideal para deportistas

Al ser un alimento muy rico en hidratos de carbono, el sagú es un alimento ideal para deportistas. Asimismo, los hidratos de carbono que se consumen antes o durante el ejercicio puede prolongar la actividad de resistencia.

Además, consumirlos después del ejercicio puede mejorar la capacidad de su cuerpo para recuperarse.

Conclusión

El sagú nos aporta un almidón resistente con unos hidratos de carbono saludables. Además, nos proporciona antioxidantes vegetales. Es un ingrediente ideal y muy relacionado con la alimentación deportiva, entre otros beneficios. Cortesía: <https://frutapasion.es/>

[#soberaniaalimentaria](#) [#alimentación](#) [#alimentacionsaludable](#)