



lineadirecta.com

CALCULA TU PRECIO

*Sujeto a condiciones. www.lineadirecta.com

ALIMENTOS

Kamut: propiedades, beneficios y valor nutricional



- Es considerado como un trigo duro puro y muy rico en nutrientes esenciales
- [Kiwano: propiedades, beneficios y valor nutricional](#)

LÍDIA PENELO

12/09/2018 06:00

Actualizado a
12/09/2018 09:39

Temas relacionados



Kamut (etienne voss / Getty)

El Kamut es un cereal que ya **se cultivaba en el Antiguo Egipto** hace unos 5.000 años. Uno de sus principales atractivos es que al no haber sufrido manipulaciones genéticas importantes es considerado como un trigo **duro puro y muy rico en nutrientes** esenciales. Por lo que la OMS recomienda su consumo.

En la cocina se utiliza sobre todo en la elaboración de pastas y sémolas, entre las que destacan fideos, macarrones, espaguetis, cuscús o bulgur, y es ideal en dietas vegetarianas donde sorprende por sus cualidades como cereal integral entero. Su tamaño es mayor que el del trigo convencional y tiene un sabor más dulzón. Es **fácil de digerir, aunque contiene gluten** y no es apto para personas celíacas.

Su riqueza nutricional lo convierten en una opción ideal aunque aporta alrededor del doble de grasas que el trigo convencional.

Kamut

Valor nutricional

Calorías: 146

Proteínas: 14 g.

Grasas: 0,9 g.

Hidratos de carbono: 30 g

Fibra: 3,9 g

Sodio: 6 mg

Potasio: 202 mg

Propiedades y beneficios

Antioxidante. Combate el envejecimiento por su gran contenido en selenio, zinc y vitamina E. Mantiene a raya la producción de radicales libres.

Energético. Es rico en Omega 6 y esto hace que sea un alimento energético por lo que se recomienda su consumo en personas que necesiten más energía como deportistas, niños... Su mayor aporte energético es debido, sobre todo, a su alto contenido en hidratos de carbono.

Bueno para la piel y las uñas. Su alto contenido en vitaminas del grupo B hace que sea un alimento bueno para el sistema nervioso, para la piel y para las uñas.

Cuida nuestra salud cardiovascular. Ayuda a reducir los niveles de colesterol y de azúcar en sangre. Por ello está indicado para personas diabéticas y con hipertensión.

Saciante. Su alto contenido en fibra hace que el kamut resulte muy saciante y nos ayude a controlar nuestro apetito.