

EJEMPLOS MUNDIALES DE MARIDAJES COMUNES DE FRIJOLES CON CEREALES

El arroz es famoso como cultivo básico en toda Asia, de modo que no sorprende que muchas recetas tradicionales asiáticas incluyan variaciones de arroz con frijoles. La culinaria tradicional africana se vale mucho de una amplia variedad de frijoles, garbanzos y cereales. Los frijoles, en especial los frijoles negros, se sirven con arroz en diversas combinaciones en toda América latina.



#IYP2016
fao.org/pulses-2016

© FAO 2016
15388S/1/02.16



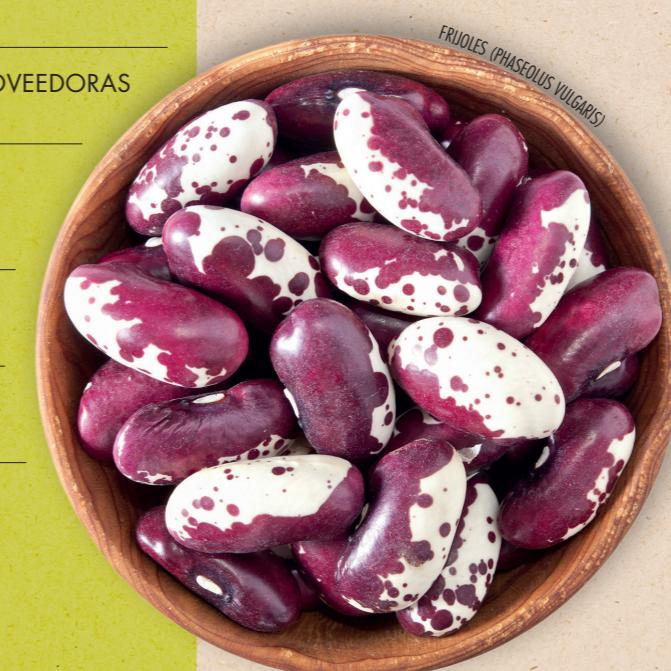
Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



BENEFICIOS DE LAS LEGUMBRES PARA LA SALUD

La dieta es el principal elemento que contribuye al logro de la salud y a evitar contraer enfermedades. Casi todos los países afrontan problemas nutricionales que van desde la subalimentación y la carencia de micronutrientes, hasta la obesidad y las enfermedades relacionadas con la dieta (como la diabetes de tipo 2 y ciertos tipos de cáncer).

Legumbres como las lentejas, los frijoles secos o los garbanzos han sido alimentos básicos de muchas civilizaciones. Sin embargo, hoy en día, sus beneficios nutricionales están subestimados. En algunas culturas están consideradas un 'alimento de pobres' y se suelen reemplazar con carne cuando las personas se las pueden costear.



LAS LEGUMBRES FORMAN PARTE DE LA TRADICIÓN CULINARIA DE MUCHOS PAÍSES DEL MUNDO, ESPECIALMENTE INDIA, PAKISTÁN, LA REGIÓN MEDITERRÁNEA Y EL CERCANO ORIENTE.

EN MUCHOS CASOS SU VALOR NUTRITIVO PUEDE SERVIR DE ALTERNATIVA A LA CARNE.

Las razones por las que este alimento está subestimado se han mencionado ya en alguna ocasión: 1) el tiempo que lleva cocinarlas (se necesita mucho más en comparación con las hortalizas); 2) algunos frijoles pueden causar flatulencias porque contienen carbohidratos difíciles de digerir; 3) las legumbres crudas contienen niveles altos de "antinutrientes" como fitato, ácido támico y fenol, capaces de limitar la absorción de minerales como el hierro y el zinc en el organismo.

Por lo que respecta a los antinutrientes, la FAO está recomendando que se realicen más investigaciones en las estirpes reproductoras de legumbres que contengan menores cantidades de fitato, de modo que el organismo pueda absorber mejor el hierro y el zinc.

REMOJAR PARA OBTENER UN MAYOR CONTENIDO NUTRICIONAL

Es bueno remojar las legumbres en agua entre cuatro y ocho horas, una práctica que reducirá espectacularmente su contenido en fitato y posteriormente su tiempo de cocción, además de su propensión a causar flatulencias. El remojo asegura también una digestión más fácil de las legumbres

y una mejor absorción de sus nutrientes en el organismo. Remojar legumbres secas durante varias horas las vuelve a la vida al activar sus enzimas. El remojo en soluciones de bicarbonato de sodio es más eficaz para reducir los antinutrientes que el remojo sólo en agua.

ELEVAR EL VALOR NUTRICIONAL DEL FRIJOL DE TERCIOPUELO

El *Mucuna pruriens* (Leguminosae) se conoce comúnmente como frijol de terciopelo e incluye alrededor de 150 variedades de leguminosas anuales y perennes.

Remojar las semillas de mucuna constituye un proceso eficiente para reducir los compuestos antinutrientes termoestables como los taninos, el ácido fítico, la rafinosa, la estaquiosa y la

verbascosa. Por consiguiente, el remojo eleva los beneficios nutricionales de las legumbres. El tratamiento también mejora enormemente la digestibilidad de las proteínas tanto de las semillas negras como blancas del frijol de terciopelo, sin afectar su calidad nutricional. Una ulterior autoclavización (una autoclave es una cámara de presión que sirve para esterilizar productos mediante cocimiento al vapor a alta presión durante un período), que puede realizarse con equipo industrial para productos derivados de los frijoles, demuestra una reducción adicional de otros antinutrientes (por ejemplo, los inhibidores de la tripsina o de la amilasa). Unos estudios han revelado que las semillas del frijol de terciopelo, una leguminosa infrautilizada de la región meridional de la India, contienen mayores niveles de proteína y otros nutrientes que otros cultivos. No obstante, muchos indios eran renuentes a comerlos porque el frijol tenía altas concentraciones de diversos compuestos antinutrientes. La promoción del remojo de los frijoles de terciopelo en una solución de bicarbonato de sodio para reducir los antinutrientes podría llevar a un mayor consumo de estos frijoles.¹

DOBLE DE PROTEÍNAS QUE EL TRIGO Y TRIPLE QUE EL ARROZ

Increíblemente ricas en valor nutricional, las legumbres están repletas de proteínas: el doble de las que se hallan en el trigo y el triple que en el arroz. A diferencia de las fuentes animales de proteína como la carne de res o la leche, las legumbres no contienen residuos de las hormonas o antibióticos utilizados en la producción animal, aunque pueden contener residuos de plaguicidas, dependiendo del método de producción.

Las legumbres también son ricas en carbohidratos complejos, micronutrientes, aminoácidos y los distintos tipos de vitamina B, que forman parte de una dieta saludable. Con un contenido bajo en grasa y alto en fibra, las legumbres son excelentes para controlar el colesterol, para promover la salud digestiva, así como para regular los niveles de energía. Las legumbres tienen además un contenido alto de folato, calcio, magnesio, zinc y potasio.

Fe Ca Mg Zn K

UN TÓNICO PARA EL CUERPO

Aunque las legumbres tienen un contenido bajo de calorías (260-360 kcal/100 g de legumbres secas), tienen un contenido alto en carbohidratos complejos y en fibra, lo cual significa que se digieren lentamente y dan una sensación de saciedad. Las legumbres favorecen la creación de energía constante que se gasta lentamente al tiempo que su contenido de hierro contribuye a transportar el oxígeno por todo el cuerpo, lo cual incrementa la producción de energía y aumenta el metabolismo. El cuerpo no absorbe la mayor parte de la fibra de las legumbres y, por ende, aumenta el volumen de las heces y la defecación. También la fibra puede aglutinarse con toxinas y colesterol en el intestino de modo que estas sustancias sean eliminadas del organismo. Esto mejora la salud cardíaca y reduce la colesterolemia.



BROTADO PARA DESCOMponER LOS ANTINUTRIENTES

"Brotado" es término alternativo a "germinación" y da por resultado una planta joven que no se ha desarrollado por completo. Supone remojar y drenar las legumbres cada cuatro a ocho horas y este proceso suele demorar de uno a cinco días. El brotado de legumbres es vital para volverlas comestibles cuando están crudas y más fáciles de digerir. Curiosamente, las legumbres que han echado brotes pueden contener una cantidad considerablemente menor de polifenoles y taninos, y las proteínas, los carbohidratos y las grasas comienzan a descomponerse y se transforman en una sustancia previamente digerida, lo cual conduce a una digestión más fácil y mejor, contribuyendo a una mejor digestión general.²

FUENTES:

¹ V. Vadivel and M. Pugalenth. (2009). Effect of soaking in sodium bicarbonate solution followed by autoclaving on the nutritional and antinutritional properties of velvet bean seeds. *Journal of food processing and preservation* 33, 60-73.

² Khandelwal et al, 2010, Ghuman et al, 2016 and Shweta Khandelwal, Shobha A. Udupi, Padmini Ghugre. (2010). Polyphenols and tannins in Indian pulses: Effect of soaking, germination and pressure cooking. *Food Research International* 43 (2010) 526-530



UN MARIDAJE PERFECTO: LEGUMBRES CON CEREALES

Las proteínas de las legumbres tienen un contenido alto en lisina y un contenido bajo en aminoácidos con azufrados. Las proteínas de los cereales tienen un contenido bajo en lisina pero alto en aminoácidos azufrados. Combinarlos provee una proteína de mayor calidad. Lo cual significa que el organismo necesita menos proteína para satisfacer sus necesidades protéicas y mejora la nutrición, en especial entre las comunidades de bajos ingresos, donde está limitada la disponibilidad de otras fuentes de proteínas, como las animales. Esta combinación también contribuye a una dieta equilibrada.

