

¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA DE LAS LEGUMBRES?

05/11/2004

Fuente: CICE: Centro de Información de la Conserva Enlatada

INDICE

1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?

2.- LAS LEGUMBRES

2.1.- LOS GARBANZOS

2.2.- LAS LENTEJAS

2.3.- LAS JUDÍAS VERDES

2.4.- LAS HABAS

2.5.- LAS ALUBIAS

2.6.- LOS GUI SANTES

1.- ¿QUÉ SABES DE LAS CONSERVAS EN LATA?

Son productos alimenticios frescos que han sido esterilizados, a veces cocinados, y colocados en un envase también esterilizado, cerrado de modo duradero, permanente y perfectamente hermético.

Hablemos de las legumbres. España dispone de una magnífica huerta, donde se recolectan muchos tipos de legumbres para elaborar conservas de alta calidad.

Aquí te ofrecemos una útil información sobre su valor alimentario. Para que sepas lo que comes y aproveches sus propiedades nutritivas.

Frescas o en conserva, las legumbres son excelentes e indispensables en una buena dieta.

2.- LAS LEGUMBRES



Las leguminosas, que se cultivan desde hace miles de años, son una de las fuentes más importantes de energía y de otros nutrientes, como las proteínas vegetales, en nuestra alimentación, por lo que a veces se las ha denominado "carne de los pobres".

Desde la civilización egipcia hasta nuestros días, la presencia de garbanzos, habas y lentejas ha sido permanente en nuestra cocina.

A estas legumbres se incorporaron más tarde las alubias y judías, procedentes de América,

que pronto se consolidaron con fuerza en la dieta mediterránea.

Su riqueza en proteínas e hidratos de carbono y el elevado contenido en fibra convierten a las legumbres en un alimento especialmente interesante para el control del colesterol en sangre, la disminución de glucosa, el buen tránsito intestinal y para la prevención de enfermedades cardiovasculares, la diabetes y ciertos cánceres como el de colón y el de recto. Destaca también su aportación de hierro y otros minerales, como el fósforo, potasio o magnesio.

La mayoría de las legumbres no contiene apenas grasas y, si no se consumen con excesivos "tropezones" o "sacramentos", no engordan. Presentan un razonable contenido de vitaminas, sobre todo del grupo B, que ayuda a fortalecer nuestro sistema nervioso.

Por todas estas características, se recomienda el consumo de legumbres a aquellas personas que tienen que hacer un gran esfuerzo mental o físico.

2.1.- LOS GARBANZOS

De la extensa familia de las leguminosas, los garbanzos destacan por su antigüedad. Su consumo se remonta a tiempos prehistóricos.

Debido a su riqueza en hidratos de carbono (entre un 50% y un 60%), constituyen un alimento energético muy adecuado como dieta básica para adolescentes y personas sometidas a grandes esfuerzos y un plato óptimo en la mesa de los diabéticos. Contienen un 20% de proteínas vegetales, un 15% de fibra y un 5% de lípidos, lo que hacen de esta leguminosa una de las más completas en valor alimenticio.

Son imprescindibles en casos de anemias y en la dieta de los deportistas. Su contenido en fibra facilita el tránsito intestinal y ayuda a disminuir el colesterol.

Los garbanzos ofrecen una aportación de lípidos mayor que el resto de las legumbres, como los ácidos oleico y linoléico, que incrementan su interés nutricional y su valor calórico.

2.2.- LAS LENTEJAS

En la historia de las legumbres, los egipcios marcaron un hito en el cultivo extensivo de las lentejas, que aún permanecen en un lugar muy destacado de nuestra dieta alimenticia.

Las lentejas aglutinan una gran cantidad de nutrientes, presididos por los hidratos de carbonos y proteínas vegetales. Aunque presentan una aportación elevada de hierro, nuestro organismo, sin embargo, no lo absorbe fácilmente. Para potenciar este proceso y aprovechar las cualidades de este mineral es recomendable acompañar las lentejas con alimentos ricos en vitamina C, que propicia su correcta asimilación.

Su bajo contenido en lípidos y el alto aporte de fibra permiten a las lentejas protegernos de las enfermedades cardiovasculares, disminuyendo los niveles de colesterol y las grasas.

Las lentejas son ricas en vitaminas B₁, B₃ y B₆, y contienen también ácido fólico.

2.3.- LAS JUDÍAS VERDES

Cultivadas en casi todas las regiones de España, las judías verdes representan un alimento muy digestivo, con un efecto diurético y depurativo que previene y mejora las patologías hepáticas.

Ricas en vitaminas A, B₆ y C, en ácido fólico y en fibra, no contienen grasas. Con estas propiedades, las judías verdes pueden formar parte de cualquier dieta de adelgazamiento.

El calcio, presente en la vaina de las judías verdes, ayuda en el crecimiento de los niños, el embarazo, la menopausia y la osteoporosis. Como el resto de las legumbres, son una buena fuente de hierro y muy recomendables para incluir en la dieta de los anémicos.

El consumo de judías verdes baja el nivel de azúcar en la sangre, bondad de la que se pueden beneficiar los diabéticos, y alivia los dolores reumáticos.

2.4.- LAS HABAS

De origen asiático, las habas constituían, junto con otras legumbres, la base de la alimentación en la Edad Media.

Con un alto poder nutritivo, las habas son muy apreciadas por sus propiedades alimenticias. Son ricas en hidratos de carbono, proteínas, calcio, magnesio, hierro y zinc. Destacan también por ser fuente de vitaminas, sobre todo del complejo B (B1 y B2) niacina y ácido fólico y por su elevado aporte de fibra.

Las habas son diuréticas, limpian los riñones y depuran la sangre. El consumo de esta leguminosa ayuda a combatir las dolencias reumáticas y a eliminar grasas de las arterias, disminuyendo el nivel del colesterol.

Como todas las legumbres, las habas poseen un índice glucémico bajo, lo que las convierte en un plato muy adecuado para las personas que padecen diabetes.

2.5.- LAS ALUBIAS

Aunque griegos y romanos ya conocían una especie afín, las alubias fueron introducidas en nuestro continente, procedentes de América, en el siglo XVI.

Ricas en hierro, folatos (vitamina M) e hidratos de carbono, las alubias son un alimento nutritivo, reconstituyente y energético. Su elevado contenido en proteínas vegetales y fibra contribuye a prevenir el estreñimiento, a la vez que disminuye el colesterol en la sangre y mantiene estable los niveles de glucosa. Se recomiendan a los diabéticos y a los que tienen insuficiencia hepática.

Las alubias también pueden formar parte de la dieta cotidiana de las personas hipertensas debido a su elevado índice de potasio. Pese a su bajo contenido en lípidos, éstos son ricos en ácidos grasos insaturados.

Estas legumbres aportan vitaminas B y C y, además, otros minerales como fósforo, calcio, níquel, manganeso y zinc.

2.6.- LOS GUISANTES

De origen muy remoto, los guisantes se convirtieron en un plato refinado a partir del siglo XVII en Francia e Italia.

Compuestos por calcio, magnesio, zinc, potasio y fósforo, hidratos de carbono y proteínas, son reconstituyentes y energéticos. Ayudan, además, al desarrollo de los huesos y la musculatura de los más pequeños.

Ricos en vitaminas del grupo B (B₁ y B₂) niacina y ácido fólico los guisantes fortalecen nuestro sistema nervioso.

Los guisantes aportan una dosis estimable de azúcares y, como las demás legumbres, son una fuente importante de fibra.