



Harto conocido es aquello que los frijoles y el maíz son la carne de los pobres. Y sí, realmente estas semillas, así como también lentejas, habas, arroz integral, trigo entero, soya y garbanzo contienen prótidos o proteína. De suerte que una ración de alguno de estos alimentos puede suplir a la pieza de pollo, carne o pescado.

Otros alimentos con esta característica son las pepitas de calabaza, nueces, cacahuates, almendras, avellanas y piñón, que bien se pueden agregar en una ensalada de lechuga fresca con la ventaja enorme de que así se ha de masticar y la absorción de azúcar en la sangre será más lenta, lo que es una buena medida para quien viva con diabetes.

Es interesante, por ejemplo, el caso de las alubias, originarias de América y que llegaron a Europa llevadas por Cristóbal Colón. Estas legumbres reciben varios nombres de acuerdo a la región de que se trate, así que esas denominaciones van de judías, habichuelas, porotos o frijoles blancos, entre otros. Las hay pequeñas y de mediano tamaño y en algunas variedades las matas de las que proceden pueden medir hasta tres metros de altura.

Se les puede consumir frescas o secas y en ambos casos son muy nutritivas. 100 gramos de este alimento abastece al organismo de entre 300 y 350 calorías, las proteínas que aporta son tan abundantes como las de la carne o el pescado. Son muy ricas en minerales como el potasio que es muy importante para que el bazo y el hígado desempeñen bien sus funciones.

Igualmente son ricas en calcio, el cual contribuye al bienestar de huesos y dientes, fósforo que junto con el mineral anterior ayuda en la formación del esqueleto. Contienen hierro y azufre, el primero es vital para la sangre y contra las anemias, mientras el segundo constituye un auxiliar en las enfermedades de la piel.

Del grupo de las vitaminas, las judías o alubias posee vitamina A, la cual contribuye al crecimiento y evita infecciones; B1, la que resulta una gran aliada en la prevención de enfermedades infecciosas, y B2 para evitar la caída del cabello, así como alteraciones en la

cornea.

Algunas recomendaciones para su elaboración mencionan que cuando son frescas es conveniente ponerlas a cocer en agua salada hirviendo en la que se hayan agregado otras legumbres aromáticas o bien un racimo con hierbas para darles un grato sabor. En cambio, cuando se trata de las secas es menester remojarlas en agua fría durante dos horas y al hervirlas agregarles un diente de ajo, un clavo y un manojito de hierbas.

En general, los frijoles tienen semejantes propiedades nutritivas y son un recurso inagotable en un hogar. Con ellos se suelen elaborar sopas, tlacoyos, sopes, tacos y tortas que son tan populares como tradicionales. Al combinarlos con los otros grupos de alimentos la dieta se enriquece, de suerte que también en la época de tierras flacas se puede comer nutritivo y sabroso.

Laura Carolina Guzmán Peña