

por cada  
100 gramos

vitamina C

24  
mg

fósforo

44  
mg

potasio

280  
mg

hidratos  
de carbono

5  
g

agua

90  
g



**CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE ENDOCRINOLOGÍA Y NUTRICIÓN. FACULTAD DE MEDICINA DE VALLADOLID**

## LEGUMBRE Y VERDURA



**Daniel de Luis**  
Catedrático de Endocrinología y Nutrición de la UVA

Las judías verdes pertenecen a la familia de las leguminosas, que incluye una gran diversidad de plantas herbáceas y leñosas. Se cree que la judía verde es originaria de América, en concreto de México y Perú. Esta verdura fue uno de los primeros alimentos que encontraron los colonizadores que llegaron a América. Existen más de un centenar de variedades de judías; judías de enrame, judías enanas, azul, judía Bobby, Borlotto, judía de cera, Marbel, obelisco y un largo etcétera. Las verdes, a pesar de ser una leguminosa, su aporte nutricional es más similar al de una hortaliza que a este tipo de vegetales. De este modo, es un alimento con un bajo aporte calórico (30 calorías por 100 gramos), debido al alto aporte de agua (90%), un bajo aporte de hidratos de carbono (5 gramos por 100), concentrado fundamentalmente en forma de almidón en las semillas y también a un bajo aporte de proteínas (menos de 3 gramos por 100) y grasas (menos de 0,5 gramos por 100), sin aporte de colesterol. Las judías verdes son una buena fuente de fibra, aunque su

# JUDÍA VERDE, MEJOR FRESCA

**C**ongeladas, en conserva... pero sobre todo naturales. El sabor de una judía verde fresca es incomparable y la pereza que añade frente a las otras de eliminar las hebras y las puntas no es razón suficiente para no optar por ellas. En

realidad es rápido. Los laterales pueden cortarse en grupos y muchas no aportan fibras que haya que retirar.

La judía verde es una legumbre y de ella se aprovecha la vaina y la semilla. Por eso comparte propiedades nutricionales con las hortalizas como el aportar pocas calorías y cantidades interesantes de fibra, vitamina A y C y potasio. Tiene un alto contenido en fibra que le proporciona un poder saciante, ideal para personas que quieran perder peso y para las diabéticas, pues sus hidratos de carbono se liberan lentamente en la sangre regulando los niveles de insulina.

En cuanto a la preparación, ofrecen oportunidades desde las más tradicionales, como simplemente cocerlas con alguna patata muy en su punto y regarlas con aceite de oliva, o bañarlas con un ajo arriero con pimentón; o en un potaje con garbanzos; o frías en una ensalada. También en ensaladilla tipo rusa. Buena desde un punto de vista gastronómico y nutricional.

Actualmente, se puede disponer de judías verdes a lo largo de todo el año debido a las nuevas técnicas de cultivo bajo invernaderos o de riego intensivo; aunque la mejor época para consumirlas son

los meses de verano y primavera, es decir, ahora mismo.

La selección en el mercado no es difícil, hay que escoger las que presenten tonos vivos y brillantes, con una textura lisa, tierna y de forma regular.

Es aconsejable adquirir las piezas con semillas apenas marcadas que revelan frescura, de menos de 15 centímetros de longitud. Hay que rechazar las judías que, al doblar su vaina, no lleguen a quebrarse, mostrando una estructura blanda. Las judías duras y fibrosas también deberán ser desechadas en la compra, al ser una muestra de sobremaduración. Un ejemplar refleja su frescor cuando al partir las judías sale de su interior alguna gota de agua.

Para conservar en buen estado las judías verdes es necesario introducirlas en la nevera dentro de una bolsa de plástico perforada para que consigan oxigenarse, conservando de esta manera sus cualidades intactas de cinco a diez días. También se pueden congelar para conservarlas durante un tiempo superior, pero previamente escaldadas durante pocos minutos.

Las variedades de judías verdes se clasifican dependiendo de la estructura de la planta: judías de enrame, de tallo largo y necesitando una varilla por la que trepar y sujetarse. Las enanas, de menor tamaño y con vainas estrechas y redondeadas. También existe una división de las judías verdes basada en el color de las vainas, destacando: judía azul, Bobby (verde), Borlotto (blanca), de cera (amarillento o blanco), Marbel (verde jaspeada de violeta), obelisco (verde jaspeado de púrpura) y princesa (verdes).



### UN POCO DE HISTORIA

## DESDE MÉXICO, PERÚ, CHINA O INDIA

Las hipótesis más extendidas sobre el origen de la alubia verde hablan de América como primer lugar donde se consumió y cultivó, no obstante, si se confirman nuevos estudios sobre el primitivo poblamiento de América, es posible que fuera introducida en el Nuevo Mundo a través del Estrecho de Bering, un brazo de mar que durante épocas invernales posiblemente uniera mediante una gran capa de hielo, conocida como Puente de Beringia, el extremo oriental de Asia, Siberia, con el extremo occidental de América del Norte, Alaska. Se trata de la teoría más aceptada, relacionando a los amerindios con cazadores recolectores de origen siberiano durante la glaciación de Würm. De esta forma, serían cuatro las zonas en las que se pudieron originar: México, Perú, China o India, según la web de la comunidad de la Región de Murcia.



**ANA SANTIAGO**

### Para el sobrepeso y la hipertensión

contenido es menor al de otros vegetales, no obstante alcanza los 3 gramos por 100. Entre los minerales destaca la presencia de calcio y potasio, y en menor cantidad, yodo, fósforo, hierro, cromo y magnesio. A pesar del contenido importante de calcio y hierro, su absorción en los alimentos de origen vegetal es baja en nuestro organismo. Con respecto al magnesio comentaré una curiosidad, este mineral forma parte de la molécula de clorofila, pigmento al que las judías deben su característico color verde. Pero la característica fundamental a nivel de minerales, es que probablemente sea la verdura más pobre en sodio, debido a que son muy sensibles a la concentración de cloruro sódico en la zona de cultivo. Con respecto al contenido en vitaminas son buena fuente de vitamina C, folatos, y provitamina A o beta-caroteno, así como de B6 y B2, presentes en menor cantidad.