

# Alubias

## Beans

*Phaseolus vulgaris*



Planta de la familia de las leguminosas (*Leguminosae* Juss.), de la subfamilia de las *Papilionideae*, de la tribu de las *Phaseolae*.

Es originaria de América (Perú y México), aunque se cultiva en todo el mundo. Se usa como alimento desde hace más de 2000 años, hay referencias en la Biblia y en obras de autores de las culturas griega y latina, así como en textos primitivos de la literatura española. Puede considerarse como una especie universal en su cultivo, aunque se realiza principalmente en regiones tropicales, subtropicales y templadas.

Se consumen las semillas secas extraídas de las vainas que sufren un proceso previo de remojo con una finalidad múltiple: ablandamiento de las cascarillas, absorción de agua e hinchamiento de los cotiledones, disminución del tiempo de cocción, comienzo de la actividad de enzimas que reducen las concentraciones de factores tóxicos o antinutritivos y comienzo de la hidrólisis de proteínas y almidón.

Dentro del género *Phaseolus* existen tres especies importantes. Una de las principales es la **judía común** (*Phaseolus vulgaris*), de color de piel variable (roja, negra y blanca) y forma arriñonada. Es la más extendida y de la que existen un gran número de variedades comerciales. Otra especie importante es la **judía pinta** (*Phaseolus coccineus*), de forma arriñonada y color rojo o púrpura. En España, la especie más común se denomina **judía escarolata** (*Phaseolus Multiflorus*). También encontramos las alubias negras y las fabas, grandes, de color blanco cremoso y forma arriñonada, larga y aplanada.

## Estacionalidad

Se encuentra disponible todo el año.

## Porción comestible

100 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

## Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Proteínas, fibra, hierro, calcio selenio, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B<sub>6</sub>.

## Valoración nutricional

Las alubias son alimentos con bajo contenido en grasa y alto contenido de proteína de origen vegetal (deficitaria en metionina). También es importante su contenido en fibra (soluble e insoluble), lo que favorece el tránsito intestinal y ayuda a combatir el estreñimiento.

En el caso de vitaminas y minerales, son fuente de calcio y selenio y poseen un alto contenido de hierro, magnesio, zinc, potasio, fósforo, tiamina, niacina y vitamina B<sub>6</sub>. Por

ejemplo, una ración de alubias cubre el 40% de las ingestas recomendadas de fósforo y el 27% de niacina para mujeres de 20 a 39 años con actividad física moderada.

Tienen concentraciones bajas de componentes antinutritivos como saponinas, taninos y fitatos. Cuando estos componentes se encuentran en concentraciones altas en los alimentos afectan a la digestibilidad de las proteínas y almidones y a la asimilación de aminoácidos, azúcares, minerales y vitaminas.

## Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
<b>Energía (Kcal)</b>	349	244	3.000	2.300
<b>Proteínas (g)</b>	19	13,3	54	41
<b>Lípidos totales (g)</b>	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
$\omega$ -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico ( $\omega$ -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
<b>Hidratos de carbono (g)</b>	52,5	36,8	375-413	288-316
<b>Fibra (g)</b>	25,4	17,8	>35	>25
<b>Agua (g)</b>	1,7	1,2	2.500	2.000
<b>Calcio (mg)</b>	128	89,6	1.000	1.000
<b>Hierro (mg)</b>	6,7	4,7	10	18
<b>Yodo (<math>\mu</math>g)</b>	2	1,4	140	110
<b>Magnesio (mg)</b>	160	112	350	330
<b>Zinc (mg)</b>	4	2,8	15	15
<b>Sodio (mg)</b>	43	30,1	<2.000	<2.000
<b>Potasio (mg)</b>	1.160	812	3.500	3.500
<b>Fósforo (mg)</b>	400	280	700	700
<b>Selenio (<math>\mu</math>g)</b>	16	11,2	70	55
<b>Tiamina (mg)</b>	0,5	0,35	1,2	0,9
<b>Riboflavina (mg)</b>	0,15	0,11	1,8	1,4
<b>Equivalentes niacina (mg)</b>	5,9	4,1	20	15
<b>Vitamina B<sub>6</sub> (mg)</b>	0,56	0,39	1,8	1,6
<b>Folatos (<math>\mu</math>g)</b>	—	—	400	400
<b>Vitamina B<sub>12</sub> (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	2	2
<b>Vitamina C (mg)</b>	Tr	Tr	60	60
<b>Vitamina A: Eq. Retinol (<math>\mu</math>g)</b>	Tr	Tr	1.000	800
<b>Vitamina D (<math>\mu</math>g)</b>	0	0	15	15
<b>Vitamina E (mg)</b>	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALUBIAS). Recomendaciones:   Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones:   Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones:   Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. \* Datos incompletos.