

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 escarlata** (*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 B₆.

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 B₆. 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
Energía (Kcal)	349	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	13,3	54	41
Lípidos totales (g)	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
ω -3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	52,5	36,8	375-413	288-316
Fibra (g)	25,4	17,8	>35	>25
Agua (g)	1,7	1,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	89,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	6,7	4,7	10	18
Yodo (μg)	2	1,4	140	110
Magnesio (mg)	160	112	350	330
Zinc (mg)	4	2,8	15	15
Sodio (mg)	43	30,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.160	812	3.500	3.500
Fósforo (mg)	400	280	700	700
Selenio (μg)	16	11,2	70	55
Tiamina (mg)	0,5	0,35	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	4,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,56	0,39	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	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.