

La legumbre más completa

POR CALIDAD Y POR CANTIDAD, LAS PROTEÍNAS DE LA SOJA SON LAS MÁS RECOMENDABLES DE LAS QUE APORTAN LAS LEGUMBRES



Originaria de China y gran desconocida entre nosotros, excepto para sectores muy concretos y para personas afines al vegetarianismo, la soja es hoy una legumbre de moda.

en una dieta baja en grasas saturadas y colesterol, pueden reducir el riesgo de sufrir trastornos cardiacos”.

También en nuestro país comienzan a conocerse las bondades de este alimento, cada vez más presente en forma de brotes germinados, bebida de soja (más conocida como leche de soja) y como ingrediente de zumos y yogures.

Por sus propiedades nutritivas y saludables, y basándose en comprobaciones científicas, el Organismo de EEUU para el Control de Alimentos y Medicamentos (*Food and Drug Administration*), ha permitido a las empresas de alimentos que contengan un mínimo de 6,25 gramos de proteína de soja por ración de consumo, que incluyan en el envoltorio de su producto la alegación: “25 gramos de proteína de soja al día, incluida

Isoflavonas y salud

La ingesta de isoflavonas, presentes en la soja, se relaciona con un menor riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, osteoporosis y cánceres dependientes de hormonas, como el de mama. Poseen actividad estrogénica, es decir, se comportan de modo similar a los estrógenos humanos, motivo por el que su consumo mejora los síntomas asociados a la menopausia

DERIVADOS DE LA SOJA

La soja es un alimento polivalente y del que se obtienen gran variedad de productos: harina, aceite, lecitina, bebida de soja, tofu, productos fermentados con sal (tamari) o sin sal (tempeh) y otros como los brotes de soja. Tanto la fermentación a cargo de mohos y bacterias como la germinación (brotes), permiten que estos derivados sean más fáciles de digerir y que se enriquezcan en nutrientes como la vitamina C y vitaminas del grupo B.



Tamari

Salsa que se elabora a partir de soja, trigo y sal. Realza el sabor de la carne, el pescado y los vegetales. La hay de diferentes tipos, si bien todas son ricas en sodio y contienen gran cantidad de ácido glutámico, aminoácido no esencial que le confiere un gusto que recuerda al de la carne.



Aceite de soja

Buena fuente de grasas poliinsaturadas, en especial de ácido linoléico.



Bebida de soja

Si se compara con la leche de vaca, esta bebida no contiene lactosa (azúcar de la leche), ni caseínas (proteínas lácteas), ni vitamina B12, ni grasas saturadas, ni colesterol y aporta menos sodio y calorías. La bebida comercial puede estar enriquecida en calcio, vitamina B12 y vitaminas A y D, e incluir aromas (vainilla, almendra, etc.) y zumo. Por su buen aporte de calcio asimilable se emplea como sustituto de la leche de vaca en caso de alergia a la proteína de la leche de vaca, intolerancia a la lactosa, así como cuando existe asma crónica u otras afecciones respiratorias, ya que en dichas personas los lácteos aumentan y espesan las mucosidades, empeorando su bienestar.

CARACTERÍSTICAS DE LA SOJA

PROTEÍNAS

Destaca su contenido (superior incluso al de la carne, y muy por encima del resto de legumbres) en proteínas de una mayor calidad que la del resto de vegetales.

100 gr. soja: 35,9 gr. proteína

100 gr. carne ternera: 20 gr. proteína

FIBRA

Su elevado aporte de fibra contribuye a prevenir o aliviar el estreñimiento, a hacer más lento el paso de los azúcares hacia la sangre (conveniente para la diabetes) y a reducir los niveles de colesterol, efecto que también comparten las grasas insaturadas que contiene la soja.

100 gr. soja = 15,7 gr. fibr

HIDRATOS DE CARBONO

100 gr. soja = 15,8 gr. hidratos de carbono

GRASAS

La soja es rica en **grasas** (18,6%), que en su mayor parte son poliinsaturadas.

Destaca la presencia de dos ácidos grasos: linolénico (omega-3; la grasa característica del pescado azul) y linoleico (omega-6), ambos fundamentales y beneficiosos para la salud de vasos sanguíneos y corazón.

Contiene además **lecitina**: un tipo de grasa que se emplea como complemento dietético y aditivo emulsionante (E-322) en chocolates, repostería, margarinas, etc.

MINERALES Y VITAMINAS

En comparación con el resto de legumbres, la soja aporta mayor cantidad de minerales (calcio, hierro, magnesio, potasio y fósforo), y cantidades apreciables de vitamina E, folatos y otras vitaminas del grupo B. Asimismo, cabe destacar la presencia de **isoflavonas**; antioxidantes de probados beneficios para la salud.

femenina: sofocos, pérdida de masa ósea.

Ahora bien, durante el periodo fértil de la mujer, uno de los factores de riesgo para desarrollar cáncer de mama es precisamente la sobre-exposición a estrógenos humanos. Si dichas hormonas se encuentran en niveles demasiado elevados, pueden causar la división y posterior reproducción descontrolada de las células, es decir, cáncer.

Pero las isoflavonas o los fitoestrógenos de la soja tienen una acción más débil y pueden reducir el riesgo de que se inicie el proceso de división celular descontrolada. En Japón, donde el promedio de fitoestrógenos ingeridos oscila entre 20 y 50 miligramos diarios, el riesgo de padecer cáncer de mama es entre cinco y ocho veces menor que en Europa occidental, donde la media es de 1 miligramo diario.

Otros productos novedosos

Cada vez se hace más frecuente encontrar productos *de nueva generación* que incorporan sustancias novedosas como la soja. Es el caso de algunos yogures y zumos, pero hemos de saber las cantidades de soja que contienen son ínfimas. Por tanto, si el consumidor

quiere obtener los beneficios que para la salud ofrece la soja, lo más conveniente es recurrir a la soja legumbre y a sus derivados, o a comprimidos que se venden en farmacias y tiendas especializadas, ya que sólo así garantizará que la dosis que ingiere es la adecuada para conseguir el efecto esperado. ◀



Lecitina

Interviene en el control del colesterol en sangre y en el metabolismo de las grasas. Se emplea como complemento dietético en situaciones de hipercolesterolemia.



Tofu o cuajado de soja

Su aspecto recuerda al queso. Rico en proteínas, es pobre en grasas y de fácil digestión. Contiene vitaminas del grupo B, vitamina E y minerales (calcio, fósforo, hierro, potasio). No tiene sabor, por lo que se emplea en platos muy diversos. Se puede utilizar troceado o batido para obtener patés y salsas.



Harina

Muy rica en proteínas. Se emplea en pastelería y panadería.



Tempeh

Es un derivado fermentado, de aspecto compacto, rico en proteínas, grasas insaturadas, vitaminas del grupo B (B1, B2 y B12) y minerales (calcio, fósforo, hierro). Se puede cocinar del mismo modo que las carnes.



Brotos de soja

Son tiernos y sabrosos. Se emplean en ensaladas, triturados, etc. Son ricos en vitamina C y en enzimas que facilitan la digestión.