

De compras para la salud: Frijoles, guisantes y lentejas¹

Lakshmi Mahan, Lauren Foster y Wendy J. Dahl²

¿Porqué se habla tanto de las legumbres?

Las legumbres son unos de los alimentos más completos en la naturaleza que proveen una gran variedad de beneficios para la salud. Las legumbres tienen mucha proteína, fibra y vitaminas. También son bajas en grasa, no tienen colesterol y son muy bajas en grasa saturada⁽¹⁾. Los frijoles oscuros tienen alto contenido de antioxidantes.

Comprando legumbres

Los frijoles, los guisantes y las lentejas también se les llaman también legumbres secas. Alrededor del mundo se puede encontrar una gran variedad de legumbres, cada una con un color, sabor y forma única. Algunas legumbres de consumo habitual como frijoles, guisantes y lentejas se presentan en esta publicación. Las legumbres están disponibles frescas, congeladas o comúnmente secas o enlatadas.

Legumbres secas

Cuando compre legumbres, usted debe buscar las que tengan colores brillantes y que sean de un tamaño uniforme. No compre paquetes que contengan granos agrietados o partidos porque puede que estos hayan sido dañados por insectos.



Figura 1. Frijoles negros

Créditos: Foto por Sarah Gilbert. **CC BY-NC-SA 2.0**. <http://flic.kr/p/7j27P4>



Figura 2. Alubias o frijoles blancos

Créditos: Foto por Sarah Gilbert. **CC BY-NC-SA 2.0**. <http://flic.kr/p/7kTEAc>

1. Este documento, FSHN12-01s, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de *Food Science and Human Nutrition*, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: octubre 2012. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.

2. Lakshmi Mahan, MS; Lauren Foster, BS; Wendy J. Dahl, PhD, profesora asistente; Departamento de *Food Science and Human Nutrition*; University de Florida; Gainesville, FL 32611.

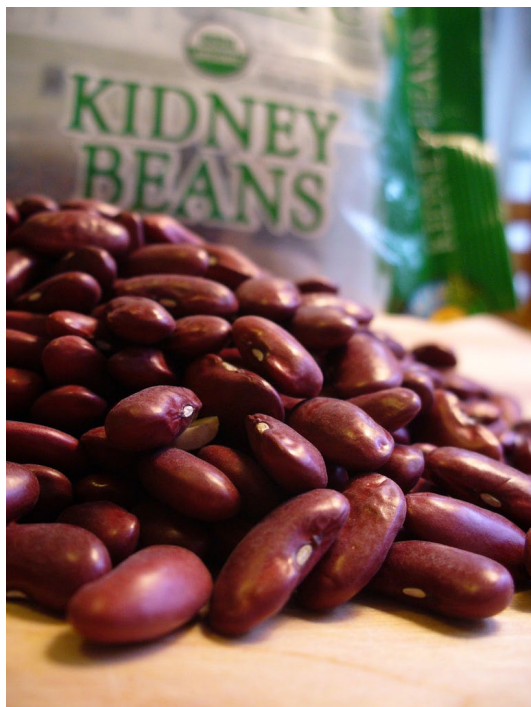


Figura 3. Frijoles rojos o colorados
Créditos: Foto por *mtsn*. **CC BY-NC 2.0**. <http://flic.kr/p/q5c89>



Figura 4. Lentejas
Créditos: Foto por Jules Clancy / StoneSoup. **CC BY 2.0**. <http://flic.kr/p/8Cvxiw>



Figura 5. Frijoles pintos
Créditos: Foto por *nemka*. **CC BY-NC-SA 2.0**. <http://flic.kr/p/7zqgDD>



Figura 6. Garbanzos
Créditos: Foto por Judith Doyland. **CC BY-ND 2.0**. <http://flic.kr/p/7RXtSC>

Variedades enlatadas

Varios tipos de legumbres vienen enlatadas. Algunos tipos son: Frijoles rojos o colorados alubias o frijoles blancos, frijoles pintos, frijoles negros y garbanzos. Cuando elija legumbres enlatadas, escoja las que tienen la etiqueta de bajas en sodio o sin sal añadida dado que son las opciones más saludables. Para mayor información de alimentos reducidos en sodio ver "De compras para la salud: Sodio" (EDIS #FSHN10-06 <http://edis.ifas.ufl.edu/fs154>).

Las legumbres y la nutrición

Cuando está decidiendo qué tipo de legumbres comprar, considere su contenido nutricional. La mayoría de las legumbres tienen un valor nutricional similar, siendo altos en proteína y fibra. La tabla 1 muestra algunas legumbres comunes y su contenido de fibra, proteína y calorías (2).

Tabla 1. Contenido de proteína y fibra de las legumbres con el promedio de calorías por porción.

Legumbres (½ taza)	Calorías	Proteína	Fibra
Frijoles rojos	110	7	6
Frijoles pintos	120	8	7
Frijoles negros	120	7	5
Garbanzos	140	7	6
Guisantes	60	4	3
Lentejas	110	9	8

Comidas con legumbres

Las legumbres pueden ser usadas de muchas formas: como un ingrediente más en las ensaladas o como platos fuertes. La tabla 2 muestra algunas formas buenas de incorporar legumbres enlatadas en diferentes platos.

Tabla 2. Añadiendo legumbres a sus comidas.

Tipo de legumbres	Uso
Alubias o frijoles blancos	Sopas, guisos, frijoles horneados, purés
Frijoles rojos	Chili, ensalada de los tres frijoles
Frijoles pintos	Guisos refritos, salsas, platos mexicanos
Frijoles blancos (Great Northern)	Sopas, guisos
Garbanzos	Ensaladas, puré de garbanzos
Lentejas	Sopas, guisos

Las legumbres también pueden ser incorporadas en postres, meriendas y alimentos de conveniencia. Por ejemplo, los frijoles rojos enlatados se pueden hacer en puré, mezclarse con pasta de tomate enlatada y usarse para hacer rendir más la carne molida en hamburguesas y en pasteles de carne.

Las legumbres “bajas en sodio” o “sin sal añadida” funcionan muy bien en pasteles o recetas de galletas. ¡Vea la siguiente página para algunas recetas interesantes!

BROWNIES DE FRIJOLE NEGROS

Ingredientes

1 caja de **mezcla de brownies** (más los ingredientes adicionales requeridos en la caja)

1 lata (15 onzas) de **frijoles negros**, sin sal añadida, escurridos y enjuagados.

Instrucciones

Haga puré los frijoles negros con un tenedor hasta que estén muy suaves. Prepare la mezcla de los brownies siguiendo las instrucciones de la caja. Revuelva los frijoles en puré con la mezcla de brownies. Hornee los brownies siguiendo las instrucciones de la caja. ¡Disfrute!

PASTELILLOS DE CUMPLEAÑOS

Ingredientes

1 caja de **mezcla para torta de vainilla** (más los ingredientes adicionales requeridos en la caja)

1 lata (15 onzas) de **alubias**, sin sal añadida

Instrucciones

Haga puré los frijoles en un recipiente separado con un tenedor hasta que estén suaves. Prepare la mezcla de la torta, siguiendo las instrucciones en la caja, añada los frijoles con los otros ingredientes requeridos. Mezcle bien. Hornee según las instrucciones. Ponga la crema según su preferencia.

SALSA CREMOSA DE FRIJOLE NEGROS

Ingredientes

1 contenedor (16 onzas) de **queso crema** sin grasa

1 lata (15 onzas) de **frijoles negros**, sodio reducido, escurridos y enjuagados

3 cucharadas de **cilantro** fresco

2 cucharadas de **tomate** picado (opcional)

¾ taza de **queso cheddar**, rallado

Sal y pimienta al gusto

Instrucciones

Haga puré la mitad de la lata de frijoles con un tenedor. Mezcle los frijoles en puré con el queso crema y el cilantro hasta que esté suave. Revuelva el resto de los frijoles suavemente. Antes de servir, esparza el queso rallado y el tomate picado encima. Sirva con tortillas o galletas.

Más información

El agente de Ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) en la oficina de extensión de su condado puede tener más información.

Se pueden encontrar más recetas de frijoles en:

<http://www.usdrybeans.com/>

<http://archive.saskpulse.com/consumer/>

<http://www.pulsecanada.com/recipes>

Se puede encontrar información confiable de nutrición en los siguientes sitios:

<http://fyics.ifas.ufl.edu>

<http://solutionsforyourlife.ufl.edu>

<http://www.nutrition.gov>

<http://www.nal.usda.gov/fnic>

Notas

1. U.S. Department of Agriculture. *Inside the pyramid: Dry beans and peas in the food guide*. 11 Sep 2008. Web. <http://www.mypyramid.gov/pyramid/meat_beans_print.html>.

2. U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2009. National Nutrient Database for Standard Reference, Release 22. Nutrient Data Laboratory Home Page, <http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/ndl>