Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

Descubriendo las alubias

Descubre las propiedades de las alubias o frijoles. Son altamente nutritivas y saludables. Forman parte de nuestra dieta mediterránea.

¿Qué propiedades nutritivas tienen?

La alubia es una planta que pertenece, como todas las legumbres, a la familia de las *Fabaceae o Leguminosae*.

Sus propiedades son:

- Cada 100 gramos las Kilo calorías aportadas son 349.
- Son una gran fuente de proteínas vegetales, hidratos de carbono, minerales y vitaminas.
- Alto contenido en proteína vegetal y ausencia de grasas.
- Entre las vitaminas destaca la vitamina B6, tiamina y niacina
- Los minerales que más proporciona su consumo son potasio, calcio , fósforo, cobre, selenio ,manganeso ,zinc e hierro .
- Proporciona fibra tanto soluble como insoluble.

¿Sabías que…?

- Las alubias son la legumbre más extendida de todo el planeta, existen diferentes variedades según la localización geográfica.
- Reciben muy diversos nombres: fabes, frijoles, fabes, habichuelas, judías.
- Existen alubias blancas, pintas, rojas y negras.
- Su origen se remonta a más de 9000 años en México y Perú, se encontraron restos restos en excavaciones aztecas o incas,
- Fueron introducidas en España y en el Viejo Continente tras el descubrimiento de América en 1492 y desde entonces se popularizaron y formaron parte de la dieta habitual.
- La cultura popular dice *“ganarse las habichuelas* “y “*en todas partes cuecen habas* “

Animaos a probar nuestras recetas:

- Ensalada de judías blancas
- Ensalada de judías blancas con aguacate
- Judías blancas con verduras y arroz

- Judías pintas con arroz
- Verdinas con almejas
- Arroz con frijoles (GALLO PINTO)
- Alubias blancas con verduras
- Sopa minestrone
- Judías verdinas con setas

Marzo Con Lluvias, Buen Año De Alubias

Fecha de publicación: 17-08-2022

Autor/es:

- Carmen de la Torre Cecilia. Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba
- Teresa Cenarro Guerrero . Pediatra.. Centro de Salud “Ruiseñores“. Zaragoza.
- Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

BY NC ND