
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, 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 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.

