

Fecha: 06-03-2022
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Actualidad
 Título: **Judías verdes, fuente de fibra y vitaminas**

Pág.: 22
 Cm2: 594,9
 VPE: \$ 908.375

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Las judías verdes contienen vitaminas y antioxidantes, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de determinados tipos de cáncer.

EFE

NUTRICIÓN Y SALUD

Judías verdes, fuente de fibra y vitaminas

POR: EFE

Ejotes, porotos verdes, chauchas, habichuelas tiernas, vainicas o judías verdes son solo algunos de los nombres que recibe este alimento, presente en las cocinas de los cinco continentes. Las judías verdes pueden ser planas o redondeadas y de diferentes tamaños, aunque normalmente miden entre 10 y 30 cm. Además, entre los diversos tipos de judías verdes las podemos encontrar de color verde intenso, verde más claro, amarillo, morado, etc. "Tanta variación se debe a los distintos cruces entre plantas y a la adaptación a todo tipo de condiciones en las que se han ido cultivando en su larga historia", aclara la Fundación Española de Nutrición.

Las judías verdes son un alimento saludable y poco calórico. De hecho, "100 gramos de judías verdes solo tienen 28 calorías", precisa Juan Madrid Conesa, médico especialista en endocrinología y director del programa de televisión "La salud en tus manos". El doctor Madrid añade que esos 100 gramos de judías verdes contienen "5 gramos de hidratos de carbono, 2 gramos de proteínas, lo que está bastante bien para ser una hortaliza, prácticamente no tienen grasa y tienen un 90% de agua".

Además, el endocrinólogo indica que en 100 gramos de judías verdes hay 2,4 gramos de fibra, lo que supone una cantidad considerable. Tienen 23 miligramos de vitamina C, una cantidad moderada, y 28 microgramos de betacarotenos. "De ácido fólico, que es la vitamina B9, tienen 60 micro-

Las judías verdes aportan muy pocas calorías y un buen número de beneficios para la salud. Esta hortaliza, consumida en todo el mundo, es un alimento muy versátil con el que preparar platos sanos y sabrosos.

gramos, que es una cantidad bastante considerable. También tienen vitamina B2 y vitamina B6 en cantidades más pequeñas", detalla.

"En cuanto a los minerales, son ricas en potasio, como todas las verduras y hortalizas, pues las judías verdes contienen 260 miligramos. Tienen, asimismo, magnesio, fósforo y yodo. Es destacable su escasa cantidad de sodio y su contenido en cromo, un mi-

neral cuya importancia en la salud de las personas se está estudiando mucho", apunta el especialista.

Por todo ello, las judías verdes aportan muchos beneficios a nuestro organismo. En primer lugar, "como tienen pocas calorías, contribuyen a mantener el peso. A las personas con sobrepeso u obesidad, les ayudarían a perder peso", indica el doctor Madrid. Asimismo, gracias a la fibra que

Fecha: 06-03-2022
 Medio: El Día
 Supl.: El Día
 Tipo: Actualidad
 Título: **Judías verdes, fuente de fibra y vitaminas**

Pág.: 23
 Cm2: 508,6
 VPE: \$ 776.692

Tiraje: 6.500
 Lectoría: 19.500
 Favorabilidad: ☐ No Definida



Plato preparado por el chef mexicano Heriberto de Jesús Velarde Vargas.

EFE



Como tienen pocas calorías, contribuyen a mantener el peso. A las personas con sobrepeso u obesidad, les ayudarían a perder peso"

Juan Madrid Conesa,
 médico especialista en
 endocrinología

manera original y saludable. Se trata de un mixiote de ejotes, para el que se necesitan estos ingredientes: 150 gramos de ejotes, 80 de papa, 80 de zanahoria, 80 de pimiento morrón, 80 de brócoli, 50 de cebolleta, 80 de pollo, 2 hojas de magüey o bien hojas para mixiote sintéticas, unos 30 centímetros de lazo o hilo de cáñamo, sal, pimienta y paprika.

Para elaborar este plato, el primer paso es "lavar y cortar los ejotes, la papa, la zanahoria, el brócoli y la cebolleta y reservar", apunta Velarde. A continuación, hay que "poner a asar el pimiento morrón a fuego directo, colocarlo en un recipiente o bolsa limpia con sal y dejarlo por 5 minutos para retirar la piel. Luego, se corta en juliana y se reserva", precisa. También hay que cortar el pollo "en mirepoix, sazonarlo con sal, pimienta y paprika y reservarlo", indica.

Lo siguiente es "hidratar las hojas de magüey y colocar todas las verduras y el pollo, salpimentar y cerrar con el lazo. La cocción será a baño María o en vaporera durante 25 minutos", manifiesta. Por último, el cocinero recomienda servir y ahumar la hoja de magüey con un soplete.

DATOS

- Las judías verdes contienen "vitaminas y antioxidantes, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de determinados tipos de cáncer", apunta Juan Madrid Conesa, médico especialista en endocrinología.
- Una de las vitaminas presente en las judías verdes es la B9 o ácido fólico, que es muy importante para las mujeres embarazadas.
- El doctor Madrid subraya que las judías verdes no se deben tomar nunca crudas porque contienen una sustancia llamada faseolina que es tóxica para el organismo pero que desaparece con la cocción.

contienen, ayudan a prevenir el estreñimiento. "Tienen tanto fibra soluble como insoluble, lo que retrasa la absorción de los hidratos de carbono", explica el especialista.

Las judías verdes también tienen "vitaminas y antioxidantes, lo que disminuye el riesgo de enfermedades cardiovasculares y de determinados tipos de cáncer", apunta. Una de las vitaminas presente en las judías verdes es la B9 o ácido fólico, que es muy importante para las mujeres embarazadas. No obstante, el endocrinólogo destaca que todas las mujeres embarazadas, así como las que tienen intención de quedarse embarazadas, deben tomar suplementos de ácido fólico, aunque consuman judías verdes.

A la hora de comprar este alimento es necesario tomar en cuenta algunas consideraciones. "En primer lugar, hay que fijarse en que tengan un color vivo y brillante. No deben estar ni muy duras ni muy blandas. Así, si coges una judía verde, le juntas los extremos y no se rompe, esa ya no vale pues esto indica que no está tierna. En cambio, si partes la judía y sale una gotita de agua es porque está fresca", subraya el facultativo.

Para conservar las judías verdes, recomienda guardarlas en el frigorífico dentro de una bolsa de plástico con agujeros pues, de esta manera, pueden aguantar aproximadamente una semana.

El doctor Madrid comenta que, en principio, cualquier persona puede

comer judías verdes, aunque padezca alguna patología, pues se trata de un alimento que no tiene ninguna contraindicación. Sin embargo, advierte de que las judías verdes no se deben tomar nunca crudas porque contienen una sustancia llamada faseolina que es tóxica para el organismo pero que desaparece con la cocción.

Por fortuna, hay muchas maneras de cocinar las judías verdes. Se pueden hacer rehogadas con jamón, en un revuelto con huevos, como guarnición de carnes y pescados, formando parte de guisos, etc. En este sentido, el chef mexicano Heriberto de Jesús Velarde Vargas nos ofrece una receta para preparar esta hortaliza de