



# LAS LEGUMBRES y otras proteínas vegetales

Por Mati Navas. *Medicina Natural*



LAS PROTEÍNAS son los constituyentes básicos de todas las células vivas. No hay vida sin proteínas. Podemos decir que son materiales de construcción, reparación y mantenimiento de las células y de los tejidos de los seres vivos. Si sobrepasamos la cantidad que el organismo necesita son oxidadas y liberan energía, o son transformadas en grasas.

Son moléculas de gran tamaño que están formadas por la unión de moléculas más sencillas llamadas aminoácidos. El cuerpo humano necesita veinte aminoácidos para fabricar sus proteínas, de los que puede sintetizar todos menos ocho que son los llamados aminoácidos esenciales. Para una correcta síntesis de las proteínas dichos aminoácidos tienen que estar presentes al mismo tiempo en las proporciones adecuadas.

Las proteínas son esenciales pero no desempeñan el papel casi mítico que a veces se les da, por parte de muchas personas.

En realidad **un exceso de proteínas**, común en la mayoría de las personas de los países occidentales, **afecta al organismo pudiendo provocar problemas en los riñones**, mala asimilación de los minerales desencadenando problemas como la **osteoporosis** y es una de las principales causas de las **enfermedades cardiovasculares**, en particular cuando esta fuente de proteínas ingeridas es mayoritariamente de origen animal.

El concepto que tenemos de comer alimentos de origen animal para obtener todos los aminoácidos viene del hecho de que sólo los productos animales los contienen en su conjunto pensando que una alimentación basada en vegetales, por ejemplo, podría carecer de alguno de ellos.

Sin embargo, **si tenemos una alimentación variada es casi imposible padecer deficiencias proteicas**. Obviamente no es aconsejable seguir monodietas sólo a base de cereales, verduras o frutas pero si combinamos los diferentes alimentos con buen sentido, nos provereemos de todos los aminoácidos sin problemas.

Otro punto a considerar es cómo las proteínas son asimiladas, o sea el valor biológico y su digestibilidad, lo que determina su calidad nutricional.

Los cereales integrales (trigo, arroz, avena...) son ricos en proteínas pero algunos de ellos tienen una menor cantidad del aminoácido lisina mientras que las legumbres tienen una menor cantidad del aminoácido triptófano; por lo tanto si en nuestra alimentación diaria ingerimos cereales integrales con una menor cantidad de legumbres o éstas con semillas (girasol, sésamo, calabaza...) tendremos un aporte proteico adecuado. En la práctica diaria no necesitamos contabilizar los aminoácidos que ingerimos, siempre que tengamos una alimentación variada como explicó ampliamente Frances Moore Lappé en su libro "Diet for a Small Planet", famoso en los años 80.

Las legumbres combinadas con los cereales integrales en la proporción de una parte de legumbre por tres de cereal, aproximadamente, dan como resultado proteínas completas y de muy buena calidad, ya que el grado de residuos tóxicos que producen estos alimentos al ser metabolizados es muy bajo en comparación con los residuos de las proteínas animales.

En las distintas culturas y a lo largo de la historia se comió arroz con judías, mijo con garbanzos, trigo con lentejas...

**Las diferentes legumbres ecológicas:** judías, garbanzos, lentejas **pueden consumirse a diario** y ser cocinadas en sopas, con los cereales integrales, con verduras, con castañas, en forma de patés o incluso en dulces como postre.

Tenemos también entre las leguminosas los guisantes secos y las habas y otras menos conocidas como son las judías azuki y la soja negra o amarilla (la soja verde no se emplea mucho en la cocina porque se digiere con dificultad aunque sí la podemos utilizar germinada).

También es verdad que para algunas personas pueden presentar algunos problemas a la hora de digerirlas como la formación de gases. Sugiero cocinarlas con un trocito de alga kombu, que es un tipo de alga que se adquiere fácilmente en las tiendas de productos naturales. Las algas kombu, no sólo vuelven las legumbres más digestivas sino también facilitan su cocción quedando más blandas y sabrosas. Una tira de kombu de 5 cm, es suficiente para seis personas. Si su sistema digestivo es débil acompañe también siempre las legumbres con una cucharadita de nabo o rábano rallados.

En la medicina China utilizaban las legumbres para tratar los desequilibrios de los riñones y de la vejiga. De todas las legumbres, la judía azuki es la más indicada para mejorar estos problemas.

- **Las azuki** son judías pequeñas y rojas oscuras que pueden cocinarse como cualquier otra legumbre. Son particularmente deliciosas cocinadas con calabaza a partes iguales. Si tiene problemas renales puede preparar un caldo de la siguiente manera: ponga a hervir las azukis en seis veces más de agua. Cuando hiervan deje cocinar a fuego bajo durante treinta o cuarenta minutos. Saque el caldo y tómelo dos veces al día. Mejora y fortalece notablemente los riñones. Después puede seguir cocinando las azuki de forma usual.
- **La soja** es una leguminosa de alto contenido proteico, rica en minerales y vitaminas pero tiene algunos inconvenientes como interferir la absorción del cinc o actuar como "atrapadora" del yodo, razón por lo que sería conveniente consumirla con algas.
- **La "leche de soja"** es consumida cada vez más, especialmente por aquellas personas que padecen alergias u otros problemas digestivos y la utilizan como alternativa a la leche de vaca. A pesar de ser muy rica en proteínas y minerales puede crear problemas digestivos y producir mucosidades en el aparato respiratorio, sobre todo cuando se toma fría o la endulzamos, (incluso con endulzantes naturales). Si pretende utilizar este alimento con regularidad es mejor hervirla



con un poquito de alga kombu, durante quince minutos. El alga la remineraliza y la hace más digestiva.

La leche de soja puede ser utilizada en la preparación de salsas y postres. Tenemos también otras proteínas de muy buena calidad y fáciles de digerir, incluso para los niños, que están elaboradas a partir del trigo o bien a través de procesos de fermentación natural de la soja bien sola o con algunos cereales. Se elaboran en nuestro país y podemos encontrarlas en las tiendas de productos naturales. También son muy fáciles de hacer en casa.

- **Tofu.** Es un “queso” de soja producido a partir de la leche de esta legumbre. Es sumamente versátil para su uso. Cada vez tiene una mayor aceptación en todo el mundo. Es un alimento con un elevado grado proteico y puede utilizarse en sopas, estofado con verduras, al horno, para hacer salsas, patés o postres.
- **Seitán.** Es producido a partir del trigo y es esencialmente gluten de este cereal. Tiene una textura semejante a la carne y por eso algunas personas lo llaman carne vegetal. Una buena forma de prepararlo es estofado con verduras (cebolla, zanahoria y guisantes, por ejemplo); aunque pueden hacerse recetas muy sabrosas y variadas que gustarán a todos. Normalmente el seitán que se vende ya viene cocido por lo que para su preparación no necesitamos mucho tiempo. También puede hacerse a la plancha acompañado de verduras. El seitán debe ser evitado por celíacos y personas alérgicas al gluten.
- **Tempeh.** Oriundo de Indonesia, aunque es producido también en nuestro país, el tempeh tienen también una enorme cantidad de proteínas y es uno de los pocos productos vegetales que tiene vitamina B doce. Se obtiene a partir de la soja amarilla fermentada. Tiene un sabor muy peculiar y puede hacerse a la plan-

cha, frito, estofado con vegetales, en hamburguesas, albóndigas, etc.

- **Frutos secos y semillas.** Ricos también en proteínas y minerales. Por su alto contenido en grasas a veces de difícil digestión, su cantidad debe limitarse en función de la capacidad hepático-digestiva de cada uno. Tostarlos previamente mejora su digestibilidad.
- **Salsa de soja.** Llamada también tamari o shoyu (según lleve en su composición soja y sal o soja, trigo y sal), se utiliza como condimento para salar ligeramente y mejorar el sabor de algunas recetas. No debe utilizarse en la mesa para mejorar el punto de sal de algunos platos como hace la mayoría de las personas. Es mejor añadirlo al final de la cocción. Tiene un sabor sumamente agradable y es un excelente condimento en los platos de vegetales. Debe ser utilizado con moderación por su alto contenido en sodio principalmente por aquellas personas que deben reducir la sal. Para el proceso natural de fermentación de la salsa de soja es preciso un tiempo aproximado de tres años. Desgraciadamente encontramos en el mercado salsas de soja que aceleran este proceso de fermentación a base de químicos resultando productos nocivos para la salud. La salsa de soja estimula la secreción de los jugos digestivos y es utilizada también en la preparación de numerosos remedios caseros con excelentes resultados.
- **Miso.** Es una pasta obtenida por la fermentación de la soja sola o con arroz o cebada y sal. Es tal vez el más rico de los alimentos preparados a partir de la soja. Es de origen japonés aunque ya se fabrica en Europa. Dicen en Japón que fue un regalo de los dioses para la Humanidad. Es muy rico en proteínas, minerales y vitaminas. Es un excelente alimento medicamento. Recompone la flora intestinal y es un buen alcalinizante y depurativo de la sangre. Según estudios hechos en Japón el miso protege de las radiaciones. La forma más usual es utilizarlo en la sopa. La ya famosa sopa de miso (en cantidad de una cucharadita rasa por persona), aunque también se emplea para aderezar legumbres o en la preparación de patés o salsas.

Como ven, existen juntamente **con las legumbres una variedad de alimentos proteicos de excelente calidad con los que podemos elaborar deliciosas recetas** a la vez que hacemos más variada nuestra alimentación, disfrutando de sus excelentes cualidades, para mejorar o mantener nuestra salud.

