



Nutrición y educación alimentaria

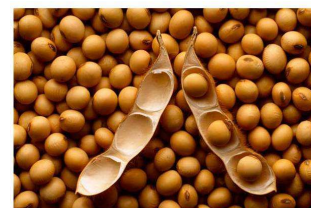
Ficha N° 11

Soja: una opción diferente.

La soja se encuentra en muchos alimentos procesados y existen cada vez más productos a base de este, ya sea como poroto, harina, texturizado, etc. Sin embargo, su inclusión como tal en la selección diaria de alimentos de los argentinos continua siendo escasa, quizá por razones culturales.

¿Qué características tiene la soja?

PROTEÍNAS La concentración proteica de la soja es la mayor de todas las legumbres. Pero no sólo es importante por la cantidad, sino que también lo es por su calidad, ya que esta compuesta por un perfil de aminoácidos esenciales completo. Es rica en lisina, aminoácido deficiente comúnmente en las proteínas de los cereales.



A pesar de estas cualidades, el aprovechamiento de las proteínas de la soja en el organismo es inferior al de las de origen animal. **Es decir que la soja constituye un recurso para complementar la alimentación, pero no para consumirla como único alimento fuente de proteínas; en consecuencia, se recomienda su combinación con cereales como el trigo, el arroz y el maíz.**

GRASAS Habitualmente la soja presenta un adecuado perfil de ácidos grasos poliinsaturados linoleico (omega 6) y linolénico (omega 3), ambos ácidos grasos que consumidos en cantidades adecuadas son importantes para el crecimiento y desarrollo del cerebro, **por lo cual su consumo podría mejorar aquellas dietas pobres en este último ácido graso.** Además contiene monoinsaturados (omega 9) y en menor proporción saturados.

Es de destacar que al ser un producto de origen vegetal no posee colesterol.

CARBOHIDRATOS Contiene buena proporción de fibra y escaso almidón.

MINERALES El aporte de minerales, como calcio, magnesio, hierro y zinc, es bajo comparado con los productos de origen animal, debido a que la soja contiene ácido fítico en la cáscara, sustancia que puede bloquear o reducir sensiblemente la absorción y asimilación de minerales esenciales en el tracto intestinal.

Otro de sus componentes son las **isoflavonas**, visto que su estructura tiene gran parecido al estradiol, podrían tener cierto efecto en aquellos aspectos en que intervienen los estrógenos¹ (hormona sexual).

Asimismo, la soja contiene toxinas naturales, que reducen su valor nutritivo, por lo que requieren de un procesamiento o tratamiento adecuado previo a la preparación de los alimentos elaborados con esta leguminosa a fin de inactivarlos.

¹ Los estrógenos son hormonas sexuales esteroideas de tipo femenino principalmente, producidos por los ovarios, la placenta durante el embarazo y, en menores cantidades, por las glándulas adrenales.

¿Cómo tratar los porotos de soja para su consumo?

Realizar uno o dos lavados con agua corriente caliente para eliminar la suciedad.

Remojar durante 10 a 12 horas en agua a temperatura ambiente para hidratar el poroto y facilitar su cocción posterior. (tres volúmenes de agua por uno de soja)

Después de remojar, eliminar el agua y volver a lavar los porotos dos o más veces con agua limpia de la canilla.

Por último se cocinan por hervor en agua limpia o en olla a presión hasta estar tiernos.

SOJA TEXTURIZADA



Es un concentrado de proteína que se obtiene, como su nombre lo indica, de dicha legumbre. En primer lugar se extrae su aceite y se elimina la piel de la soja, esta se somete a una serie de procesos (alta temperatura, presión, texturización, deshidratación) hasta conseguir un producto especialmente rico en proteínas.

Cuando hablamos de texturización nos referimos básicamente al proceso que provoca una forma similar a la estructura de la proteína animal, obteniendo una textura parecida a la de la carne.

Una vez deshidratada se presenta en diversos tamaños como molido o en trozos y su aspecto es seco, crujiente y de un color entre marrón claro y dorado.

La soja texturizada puede imitar fácilmente a la carne picada debido a su consistencia, a su vez que admite cualquier condimento y receta debido a su falta de sabor.

¿Cómo utilizar el texturizado de soja?

- ✓ Colocar en remojo en una proporción de 1 parte del texturizado de soja en tres de agua potable aproximadamente, hasta que tenga una consistencia blanda.
- ✓ Escurrir el agua e incorporar a la receta.

En ocasiones puede ser necesario hervir la soja texturizada por unos instantes. Se puede preparar en todos aquellos platos en que normalmente utilizamos carne picada como pueden ser salsa boloñesa, lasaña, canelones, hamburguesas, albóndigas, empanadas, verduras rellenas, etc.



Bibliografía de consulta:

Soja y salud. Posición Sociedad Argentina de Nutrición (SAN). Mayo 2012.

I. Mateos-Aparicio, A. Redondo Cuenca, M. J. Villanueva-Suárez and M. A. Zapata-Revilla. Soybean, a promising health source. *Departamento de Nutrición y Bromatología II. Bromatología. Facultad de Farmacia. Universidad Complutense de Madrid. Madrid. España.*