

LA SOJA EN LA ALIMENTACIÓN

La Soja es un cultivo muy importante en la Argentina.

¿Porqué? Porque es un alimento de alto valor nutritivo.

Porque es un producto muy barato.

Nuestro país es el cuarto productor mundial de grano, el primer exportador de aceite y el segundo exportador de harina de soja.

Muchos años de investigaciones médicas, sustentan la opinión de que la proteína de soja o algunos de sus componentes menores presentes en la harina son útiles en la prevención y aún en el tratamiento de la arterioesclerosis.

Se ha comprobado que la alimentación con estos productos ayuda a disminuir el nivel de colesterol en la sangre.

Propiedades nutricionales:

- Tiene un alto valor nutritivo: contiene la mitad de hidratos de Carbono y el doble de proteínas que otras legumbres. Además las proteínas son de alta calidad.
- Contiene minerales como calcio, fósforo, hierro, magnesio y potasio.
- Es rica en ácidos grasos y vitamina E.
- Es buena fuente de vitaminas del complejo B.

El poroto verde contiene vitaminas A y D.

- Contiene una alta proporción de fibra y tiene un bajo contenido de sodio.
- No contiene colesterol como todo alimento de origen vegetal

Resumiendo: un grano de soja contiene: proteínas, Hidratos de carbono, grasas, minerales y vitaminas.

¿Quienes pueden consumirla?

Los niños: leche de fácil digestibilidad. Al no contener gluten ni lactosa y ser muy pobre en almidón, es un alimento ideal para aquellos niños con trastornos gastrointestinales o alérgicos, en los cuales se reemplaza la leche materna o de vaca por la leche de soja.

El deportista, los adolescentes, los convalecientes, quemados e inapetentes, los ancianos con deficiencias en la masticación, por su concentrado aporte calórico-proteico.

Los enfermos alérgicos que no toleran alimentos que contienen trigo o sus derivados, leche o pescado.

Los diabéticos, por su bajo contenido en hidratos de carbono.

Los constipados por su elevado contenido en fibras.

Las personas con hipertensión arterial por su bajo contenido en sodio.

El consumo de aceite de soja rico en ácidos grasos, insaturados, se recomienda como un medio

de prevención de la aterosclerosis, disminuyendo los riesgos de ataques cardíacos o cerebrales.

De la semilla de soja, además de extraerse el aceite, sémola o harina, se obtiene la LECITINA. Esta contiene fósforo orgánico que actúa como tónico para el cerebro y exalta la vitalidad la vitalidad de las células del organismo.

No pueden consumirla: personas con ácido úrico elevado, con gastritis, úlcera, diarreas u otros problemas intestinales.

Cómo aumentar la calidad proteica, combinación con otros alimentos.

El valor de una proteína depende de su contenido en aminoácidos esenciales.

Cuando carece de ellos su valor biológico es nulo.

Las proteínas son los constituyentes esenciales de todos los tejidos del organismo humano, de aquí que durante toda la vida se debe proporcionar en cantidad y calidad suficientes para que los tejidos se formen y renueven constantemente.

El valor biológico de las proteínas representa el % que el organismo utiliza o aprovecha.

Por lo tanto, la proteína ideal sería aquella que el organismo utiliza en un 100%.

La composición de las proteínas de la soja si bien, dentro de las proteínas vegetales es una de las más completas, es ligeramente deficiente en algunos de esos aminoácidos esenciales, deficiencia que se compensa fácilmente

si se la consume conjuntamente con otros alimentos: leche, huevo, arroz o trigo.

Elección:

Deben elegirse porotos parejos, sin manchas, de buen color y aspecto, con la piel bien adherida, deben ser de consistencia firme, pero no duros, ya que mientras más duros son, más viejos.

Formas de utilización:

- como grano verde
- como harina
- como leche
- en forma de aceites y salsas.

Conservación:

a) Poroto de soja: debe conservarse en lugar fresco y seco, en recipientes herméticos.

b) Productos a base de soja: si el producto no sufre cocción, masas de tarta, leche o mayonesa de soja, debe consumirse dentro de las 48 horas y mantenerse en la heladera a 4° C.

Si el producto es cocido o se utilizan conservadores naturales o artificiales, podrá consumirse dentro de los 45 días de elaborados (dulce de leche, porotos de soja en escabeche, etc.)

Inactivación:

A pesar del alto contenido en proteínas del poroto de soja, no debe consumirse crudo, ya que contiene un inhibidor de enzimas que ayudan a digerir y utilizar las proteínas.

El poroto de soja debe cocinarse a temperatura superior de 60°C (hervido u horneado) para inactivar dicho inhibidor y de ese modo se aumente el valor proteico.
