

Cuál es la legumbre rica en hierro que ayuda a prevenir la anemia

Las legumbres son una especie vegetal de la familia leguminosas -conocida comúnmente como la familia de los guisantes-. Estas semillas comestibles son consumidas desde hace miles de años por seres humanos y animales.

Son fuente de vitaminas, hierro, proteínas, lo que las vuelve un pilar fundamental de la alimentación de quienes no comen carne. Y en ese sentido, hay una legumbre que se destaca por sobre el resto: la lenteja.

Sin embargo existen muchas más, ya que entre las más conocidas y consumidas en todo el mundo se destacan los porotos (en todas sus variedades), las habas, los garbanzos, las arvejas, entre otras.

Los beneficios para la salud de las lentejas

Entre las legumbres más conocidas y consumidas en todo el mundo se destacan los porotos, las habas, los garbanzos, las arvejas y las lentejas (Imagen Ilustrativa Infobae)

En un diámetro que suele oscilar entre los 3,5 y 4,5 milímetros una lenteja atesora infinidad de nutrientes clave para la salud.

Para empezar, debido a que no poseen colesterol ni grasas saturadas son fáciles de digerir. Además, tienen un alto contenido de fibra y minerales, y son fuente de hierro, fósforo, calcio, magnesio y selenio.

En ese sentido, los expertos en nutrición destacan que contienen un 23% más proteínas que las alubias o los garbanzos, lo que las vuelve uno de los mejores sustitutos de las carnes rojas.

Esas proteínas ayudan al desarrollo de la masa muscular y facilitan la reparación celular. Además de contribuir en la formación de las células de defensa del organismo, por lo que ayudan a fortalecer el sistema inmunológico y ayudan a prevenir enfermedades e infecciones.

Las lentejas son fuente de vitaminas, hierro, proteínas, lo que las vuelve un pilar fundamental de la alimentación de quienes no

comen carne (Especial)

Al tener mucha fibra, esta legumbre ayuda a regular los procesos digestivos, y ayudan a reducir los niveles de colesterol en sangre, ya que son fuente de fibra soluble e insoluble, lo que reduce la absorción de grasas en el intestino, además de aumentar la secreción de ácidos biliares, inhibiendo la producción de colesterol en el hígado.

Asimismo, el gran contenido en fibra contribuye a estabilizar los niveles de azúcar en la sangre, reduciendo los picos de glucemia después de comer y mejorando de este modo la resistencia a la insulina.

Además, colaboran a prevenir el aumento de peso, por ser bajas en calorías (por cada 100 gramos aportan 116 calorías) y tener un gran poder saciante.

Cómo ayudan a prevenir la anemia las lentejas

✖ Una alimentación balanceada y saludable es clave para un buen estado de salud (Imagen Ilustrativa Infobae)

Las lentejas son ricas en hierro, un mineral que mejora el transporte de oxígeno en la sangre. Esto puede ayudar a mejorar el rendimiento físico y también promover la formación de músculos.

Y sobre todo, las vuelve grandes aliadas para prevenir la anemia precisamente por sus excelentes cantidades de hierro, que actúa en la producción de hemoglobina.

Asimismo, las lentejas son ricas en ácido fólico, una vitamina que favorece la formación de células sanguíneas, contribuyendo de este modo a mantener los niveles de hierro en la sangre.

Cómo incorporar las lentejas a la dieta diaria

✖ Dejar las lentejas en remojo antes de cocinarlas es clave para eliminar los antinutrientes que éstas poseen (Especial)

La versatilidad de las lentejas a la hora de sumarlas a la alimentación permite incorporarlas en recetas tanto dulces como saladas.

Algo importante que conviene saber es que antes de cocinar las lentejas, es conveniente enjuagarlas con agua y ponerlas en remojo durante 8 a 12 horas.

Luego, desechar el agua, colocar las lentejas en una olla, cubrirlas con agua y cocinarlas hasta que estén tiernas.

Es importante ponerlas en remojo porque las lentejas contienen compuestos llamados antinutrientes, tales como fitatos, ácido fítico y taninos, que cuando se consumen en exceso, pueden provocar gases y reducir la absorción de proteínas, hierro y otros nutrientes.

Cómo absorber mejor el hierro de las lentejas

✖ Los cítricos son los grandes aliados de la dieta a la hora de mejorar la absorción del hierro (Imagen Ilustrativa Infobae)

No es un secreto que para absorber mejor los nutrientes de los alimentos, la manera en que estos se combinan es clave. Y las lentejas no son la excepción.

A continuación, algunos consejos para tener en cuenta:

- La vitamina C, la gran aliada. Para aprovechar mejor el hierro de las legumbres es aconsejable aumentar la presencia de sustancias que ayudarán a mejorar la solubilidad del hierro, como la vitamina C y el ácido cítrico. Así, puede combinarse el consumo de lentejas con alimentos ricos en esta vitamina como los tomates, los cítricos y los pimientos rojos, que favorecen la disponibilidad y permite absorber el hierro a través de la mucosa. Elegir como postre una fruta como naranja, kiwi, mandarina o pomelo es otra opción.
- Combinar con sulfuro. La unión de sulfuro al hierro y el zinc favorece su absorción. Y esto se resuelve simplemente añadiendo alimentos como cebollas o ajo a las legumbres, una mezcla que ayudará a aumentar la absorción de estos minerales.
- Evitar el café y el té. Es una de las combinaciones que, al contrario de las anteriores, limitan la absorción de hierro. Bebidas como el café y el té, que contienen taninos y polifenoles, así como de bebidas carbonatadas como los refrescos, también limitan la absorción de hierro. Será mejor evitar tomarlas durante la comida o inmediatamente después.

- Cuidado con el calcio. Si bien es otro nutriente fundamental en la alimentación y la salud, también inhibe la absorción de hierro. La combinación hierro-calcio no funciona bien ya que ambos interaccionan entre ellos y luchan por ser absorbidos, y el resultado es la limitación de la biodisponibilidad de los dos.

Con información de infobae.com