

ALUBIAS

Phaseolus vulgaris

Temporada

Puede considerarse como una especie universal en su cultivo, aunque se realiza principalmente en regiones tropicales, subtropicales y templadas. Se encuentra **disponible todo el año**.

La familia de las alubias es muy numerosa. Se calcula que hay **más de 300 variedades entre blancas, rojas, negras, canela y pintas**. En España, tres zonas tienen Denominación de Origen: “la Faba de Asturias”, con la extraordinaria variedad Granja Asturiana; “las Judías de El Barco de Ávila” que protege varias variedades blancas y moradas; “las alubias de Gernika”, en el País Vasco; las de La Bañeza (León) y Tolosa (Navarra).

Virtudes nutricionales:

Las alubias son **legumbres, fuente de proteína vegetal y fibra dietética, con bajo contenido lipídico**. La tabla 1 muestra su composición nutricional.

Son la principal fuente de proteína vegetal para el hombre y el contenido es diferente de acuerdo con la variedad (19-25%). En general, el contenido proteico de frijoles y alubias pintas es mayor que el de las alubias blancas. La **proteína** que contienen es **de buena calidad, próxima a las de origen animal**, pero limitada en aminoácidos como la metionina y la cisteína y destacando su contenido en lisina (al contrario que los cereales). **Los tradicionales potajes de nuestra gastronomía, en los que se mezclan cereales con legumbres (“moros y cristianos”) son un claro ejemplo de la aplicación empírica del fenómeno de complementación de proteínas mejorando la calidad de la proteína consumida en un mismo plato.**

Las alubias presentan un bajo índice glucémico ya que el almidón que contienen es de absorción lenta. Esto **contribuye positivamente al control del azúcar en sangre, los niveles de insulina** y al metabolismo de lípidos.

El contenido de **fibra**, tanto soluble como insoluble, **favorece el tránsito intestinal, previene y mejora el estreñimiento, disminuye la absorción del colesterol y, además, produce saciedad** lo que favorece el control del peso. Por otro lado, la fibra es fermentada por bacterias en el colon, produciendo ácidos grasos de cadena corta que se relacionan con la disminución de la producción de colesterol por parte del hígado, a la vez que mejoran la salud de las células de la mucosa intestinal.

No son fuente importante de vitaminas destacando, si acaso, su contenido en vitamina K. Sin embargo, **contienen muchos minerales** (calcio, hierro no hemo, magnesio potasio, zinc y fósforo), aunque su biodisponibilidad es baja debido a la unión con fitatos, que son los principales inhibidores de la absorción de hierro y zinc. Al tratarse de un alimento de origen vegetal, tiene hierro no hemo, cuya disponibilidad es menor que la contenida en alimentos de origen animal. También contienen potasio, el cual ayuda a regular la tensión arterial; fósforo, importante en el sistema nervioso, y magnesio, el cual es fundamental para combatir la fatiga. Las alubias son una **fuentes excelente de calcio**, dato a destacar en dietas veganas, ya que aportan el triple de cantidad que las lentejas. Cabe destacar, que el calcio es un mineral imprescindible para la función ósea y es **muy importante** garantizar su ingesta **en adolescentes y mujeres menopáusicas**, para combatir la aparición de osteoporosis.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (70 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	349	244	3.000	2.300
Proteínas (g)	19	13,3	54	41
Lípidos totales (g)	1,4	1,0	100-117	77-89
AG saturados (g)	—	—	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	—	—	67	51
AG poliinsaturados (g)	—	—	17	13
ω-3 (g)*	—	—	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω-6) (g)	—	—	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	52,5	36,8	375-413	288-316
Fibra (g)	25,4	17,8	>35	>25
Agua (g)	1,7	1,2	2.500	2.000
Calcio (mg)	128	89,6	1.000	1.000
Hierro (mg)	6,7	4,7	10	18
Yodo (μg)	2	1,4	140	110
Magnesio (mg)	160	112	350	330
Zinc (mg)	4	2,8	15	15
Sodio (mg)	43	30,1	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	1.160	812	3.500	3.500
Fósforo (mg)	400	280	700	700
Selenio (μg)	16	11,2	70	55
Tiamina (mg)	0,5	0,35	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,15	0,11	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	5,9	4,1	20	15
Vitamina B₆ (mg)	0,56	0,39	1,8	1,6
Folatos (μg)	—	—	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	Tr	Tr	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	Tr	Tr	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (ALUBIAS). Recomendaciones: Ingestas Recomendadas/día para hombres y mujeres de 20 a 39 años con una actividad física moderada. Recomendaciones: Objetivos nutricionales/día. Consenso de la Sociedad Española de Nutrición Comunitaria, 2011. Recomendaciones: Ingestas Dietéticas de Referencia (EFSA, 2010). Tr: Trazas. 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Tabla 1: Composición nutricional de las alubias. Fuente: Ministerio de Agricultura, Pesca y Alimentación.

La organización mundial de la salud recomienda el consumo de legumbres para disminuir el riesgo de enfermedades asociadas a la alimentación como la diabetes mellitus tipo 2 o la obesidad, ya que aumentan la sensación de saciedad y facilitan el control de la ingesta alimentaria.

Atributos sorprendentes:

★ ¿Por qué las alubias sientan mal?

Las alubias pueden provocar **flatulencias** debido a su contenido en oligosacáridos. Estos compuestos son hidratos de carbono que el organismo no tienen la capacidad de digerir por ausencia de la enzima que los hidroliza (alfa-galactosidasa) y los convierte en hidratos de carbono simples, asimilables y absorbibles, por lo que dichos compuestos pasan al intestino sin digerir. Cuando los oligosacáridos llegan al intestino grueso, las bacterias los fermentan y provocan gases.

Una solución para evitar el malestar digestivo que provocan, es dejarlas en remojo 12 horas cambiando el agua antes de cocinarlas, mejor 2 veces. Durante el remojo se pierden las pieles, que es dónde se concentran los oligosacáridos y comienza la fermentación, con lo cual disminuye la concentración de estos compuestos.

Sostenibilidad

Los metaanálisis más recientes apoyan la percepción de que **los sistemas de agricultura ecológica son más respetuosos con el medio ambiente que los sistemas agrícolas convencionales.**¹ En general, se demuestra que la agricultura ecológica tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente a través de las siguientes evidencias:²

- La no generación de residuos contaminantes.
- Evita la degradación de los ecosistemas.
- Lleva a cabo prácticas en consonancia con los procesos naturales, respetando los ciclos naturales de los cultivos, favoreciendo la retención del agua y el equilibrio ecológico.
- Recicla los nutrientes incorporándolos de nuevo al suelo en formas compostadas.
- Valora la multifuncionalidad de las parcelas agrarias.
- Garantiza el control biológico de plagas y enfermedades..
- Almacena carbono en suelos y por tanto contribuye a la mitigación del cambio climático

¹ Lee, K.S.; Choe, Y.C.; Park, S.H. 2015. Measuring the environmental effects of organic farming: a meta-analysis of structural variables in empirical research. *Journal Environ. Manage.*, 162: 263-274.

² Sociedad Española de Agricultura Ecológica/Agroecología (SEAE). Evidencias científicas sobre la producción ecológica: argumentos para el cuidado de nuestra salud y del planeta desde la producción ecológica. [Disponible aquí.](#)

Las alubias, como todas las legumbres, son **esenciales para la salud alimentaria global, ofreciendo una fuente de proteína vegetal económica y sostenible**. Un mayor consumo de legumbres **es imprescindible para reducir el consumo de alimentos de origen animal y, con ello, las macrogranjas (cerdos, aves y vacuno lácteo) y todos sus impactos sobre las aguas, clima, deforestación, medio rural, etc.**

Contribuyen a fijar el nitrógeno en el suelo y así se reduce la necesidad de fertilizantes químicos. El nitrógeno se transfiere a cultivos posteriores y mejora la fertilidad del terreno.

La Organización para las Naciones Unidas (ONU) destaca su papel en el impulso económico de áreas rurales y su importancia para abordar la creciente demanda de alimentos, especialmente ante el proyectado aumento poblacional a 8.600 millones para 2030.

★ **Consejos para disminuir el desperdicio alimentario:**

- fácilmente reutilizables. Las sobras (de alubias) pueden usarse en diferentes platos como, como pueden ser hummus o ropa vieja, ensaladas de legumbres, cremas frías o calientes o también hamburguesas.

Oferta en La Ecomarca y precios justos para los y las productoras

La Ecomarca ofrece **alubias blanca de riñón y pinta cultivadas por EcoPisuerga en Burgos**, así como **conservas de alubia blanca** (alubia cocida y el guiso “olla de judías”) elaboradas por **Cachopo (Madrid)**.

Siguiendo su política de precios, La Ecomarca aplica un 34%³ al precio puesto por los y las productoras para cubrir sus costes de gestión y transporte.

El contraste es abismal con el reparto de beneficios en el comercio convencional. De acuerdo con el estudio de precios elaborado por FACUA-Consumidores en Acción en enero de 2024, los diferentes intermediarios se quedan con 2,89 veces (¡¡¡un 289%!!!) lo que recibe el o la agricultora que lo produjo⁴.

Reparto de beneficios para un alimento con un coste de 5€	Remuneración a la producción	Remuneración a intermediarios
La Ecomarca	3,73 €	1,27 €
Mercado convencional	1,29 €	3,71 €

³ Resultante de un margen de gestión del 20%, más los gastos de transporte (30€/porte), estimados en 0,075 € por cada € de pedido (para un pedido medio de 400€).

⁴ Estimado con la media del incremento precio de venta-origen para el garbanzo y la lenteja pardina, únicas legumbres incluidas en el estudio de precios.

Recetas

★ ALUBIAS CON SEPIA

INGREDIENTES (4 personas)

- 200 g alubias
- 1 sepia
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 1 remolacha
- 1 naranja
- 1 zanahoria
- ½ taza de vino blanco
- Aceite de oliva virgen
- Sal, pimienta, laurel y pimentón
- 100 g de arroz integral

PREPARACIÓN

Paso 1: Remoja las alubias y el arroz integral (en diferentes recipientes) durante 12 horas, cambiándolas 1 vez. Escurre.

Paso 2: Saltea cebolla, ajo, remolacha y zanahoria. Añade la sepia y dórala.

Paso 3: Añade el zumo de naranja y el vino blanco. Deja evaporar.

Paso 4: Agrega alubias, laurel y pimentón, cocina a fuego lento por 1-2 horas.

Paso 5: Cuece en otra cacerola el arroz con agua (doble de agua que arroz) y sal. Escúrrelo.

Paso 6: Sirve caliente el guiso, acompañándolo con un montón de arroz., ¡y a disfrutar!

NOTA: importante cocinar el arroz por separado y mezclar solo en el momento de consumir, para evitar que el arroz absorba todo el líquido del guiso.

★ ENSALADA FRÍA DE ALUBIAS

INGREDIENTES (4 personas)

- 200 g alubias cocidas
- 1 pepino
- 1 tomate
- ½ cebolla roja
- 1 pimiento verde
- Aceitunas negras
- Vinagreta:**
 - 3 cucharadas de aceite de oliva virgen extra (AOVE)
 - 2 cuch. de vinagre balsámico
 - 1 diente de ajo, sal y pimienta

PREPARACIÓN

Paso 1: Mezcla alubias (previamente enriadas), pepino, tomate, cebolla, pimiento y aceitunas.

Paso 2: Mezcla los ingredientes de la vinagreta por separado y viértela sobre la ensalada.

Paso 3: Refrigera por 30 minutos antes de servir, ¡y a disfrutar!

Otras curiosidades

El nombre Fabio/Fabían viene del término latino Fabius, que significa literalmente cosechador de habas, también interpretado simplemente como campesino.

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medio Ambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid; y en colaboración con Ana Molina Martín-Sacristán, como parte de su TFG del Grado en Nutrición Humana y Dietética de la Universidad San Pablo CEU. Tutoras: Violeta Fajardo y Ángela García.*

