

JUDÍA VERDE

Phaseolus vulgaris L.

Temporada

Su periodo óptimo de consumo va de junio a octubre.

Las judías verdes son un alimento consumido en todo el planeta, presentando múltiples variedades. En las diferentes regiones hispanohablantes se las conoce como habichuelas, vainas, ejotes, arvejas, frijolititos, vainicas, porotos verdes, chauchas, etc.

Virtudes nutricionales

Excelente fuente de nutrientes esenciales, ricas en vitaminas y minerales, con un elevado contenido en agua (90%). Son bajas en calorías lo que las convierte en un alimento ideal para dietas de control de peso.

Su alto contenido en **fibra** regula los niveles de azúcar y grasas en sangre y favorece la saciedad. Contribuye así al mantenimiento del peso y la prevención de enfermedades cardiovasculares.

Las judías verdes son ricas en **folatos**, ayudando a prevenir la anemia, la enfermedad cardiovascular, el daño neurodegenerativo y son imprescindibles durante el embarazo para evitar malformaciones fetales.

Su alto contenido **en vitamina C** proporciona propiedades antioxidantes, protegiendo las células del daño oxidativo y retrasando el envejecimiento celular.

Su alta concentración de **potasio** y su bajo nivel de sodio ayudan a eliminar el exceso de líquidos del organismo, lo cual resulta muy beneficioso en hipertensos.

Aportan calcio y vitamina K en cantidades apreciables, que son importantes para mantener unos huesos fuertes y sanos y reducir el riesgo de fracturas.

Las judías verdes contienen ácido oxálico, una sustancia natural que se encuentra en algunas verduras y que, en algunas personas, puede cristalizar en forma de cálculos en las vías urinarias. Se desaconseja el consumo excesivo de estas verduras a las personas con antecedentes conocidos de cálculos en las vías urinarias. En estas personas es importante una ingesta adecuada de agua para mantener una producción normal de orina y minimizar el riesgo de formación de estos.

El punto óptimo de frescura de las judías verdes se da cuando la vaina se quiebra fácilmente al intentar unir sus dos extremos, incluso cuando al romperse liberan agua. Es preferible elegir judías de color vivo y brillante, sin decoloraciones ni formas irregulares.

Composición nutricional

	Por 100 g de porción comestible	Por ración (200 g)	Recomendaciones día-hombres	Recomendaciones día-mujeres
Energía (Kcal)	37	67	3.000	2.300
Proteínas (g)	2,3	4,2	54	41
Lípidos totales (g)	0,2	0,4	100-117	77-89
AG saturados (g)	0,04	0,07	23-27	18-20
AG monoinsaturados (g)	0,01	0,02	67	51
AG poliinsaturados (g)	0,11	0,20	17	13
ω -3 (g) *	0,064	0,116	3,3-6,6	2,6-5,1
C18:2 Linoleico (ω -6) (g)	0,045	0,082	10	8
Colesterol (mg/1000 kcal)	0	0	<300	<230
Hidratos de carbono (g)	5	9,1	375-413	288-316
Fibra (g)	2,9	5,3	>35	>25
Agua (g)	89,6	160	2.500	2.000
Calcio (mg)	40	72,8	1.000	1.000
Hierro (mg)	0,9	1,6	10	18
Yodo (μg)	32	58,2	140	110
Magnesio (mg)	26	47,3	350	330
Zinc (mg)	0,2	0,4	15	15
Sodio (mg)	2	3,6	<2.000	<2.000
Potasio (mg)	280	510	3.500	3.500
Fósforo (mg)	44	80,1	700	700
Selenio (μg)	1,4	2,5	70	55
Tiamina (mg)	0,06	0,11	1,2	0,9
Riboflavina (mg)	0,1	0,18	1,8	1,4
Equivalentes niacina (mg)	1,3	2,4	20	15
Vitamina B₆ (mg)	—	—	1,8	1,6
Folatos (μg)	60	109	400	400
Vitamina B₁₂ (μg)	0	0	2	2
Vitamina C (mg)	24	43,7	60	60
Vitamina A: Eq. Retinol (μg)	33,5	—	1.000	800
Vitamina D (μg)	0	0	15	15
Vitamina E (mg)	—	—	12	12

Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (JUDÍAS VERDES). 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). 0: Virtualmente ausente en el alimento. —: Dato no disponible. * Datos incompletos.

Tabla: Composición nutricional de las judías verdes. Fuente: Ministerio de agricultura, pesca y alimentación

Atributos sorprendentes:

★ ¿Sabías que la clorofila es volátil cuando cocinas judías verdes?

La clorofila es la responsable del característico color verde de las plantas y recientemente se está estudiando su potencial efecto en la salud. Así, algunas investigaciones en animales han evidenciado que la clorofila puede tener efectos antioxidantes, ayudar a la prevención de ciertos cánceres (digestivos), favorecer la regeneración de las bacterias intestinales y ayudar a la desintoxicación de metales pesados, de efectos tóxicos.

El calor descompone la clorofila, lo que significa que cuanto más tiempo se cocinen las judías verdes, más cambia su naturaleza. Cocinarlas **rápidamente** (por ejemplo, en una

olla de cocción rápida) ayuda a minimizar este efecto. Además, el uso de sartenes de estaño o hierro puede alterar el color de la clorofila, dejándola con un tono marrón opaco, poco atractivo para su ingesta, debido a cambios en su configuración molecular.

La clorofila también reacciona a los ácidos, ya sea aquéllos agregados durante la cocción (ej. zumo de limón) o ácidos naturales presentes en las propias judías verdes. Dejar la tapa de la cacerola ligeramente entreabierta al principio de la cocción permite que algunos ácidos volátiles se escapen, lo que ayuda a minimizar los cambios no deseados en el sabor y el color.

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

Cada vez es más habitual encontrar judía verde procedente de Marruecos en el mercado español (por su menor precio). La Ecomarca ofrece judía verde producida por UHAM (Madrid) y Demba (Oxós, Murcia).

Siguiendo su política de precios para los vegetales frescos, La Ecomarca aplica un 34%¹ al precio puesto por los y las productoras.

El contraste es abismal con el reparto de beneficios en el comercio convencional. De acuerdo con el Índice de Precios en Origen y Destino de los Alimentos (IPOD) que elabora mensualmente la organización profesional agraria COAG, los diferentes intermediarios se quedan con 3,68² veces (¡¡¡un 368%!!!) lo que recibe el o la agricultora que lo produjo.

Reparto de beneficios para un alimento con un coste de 3 €	Remuneración a la producción	Remuneración a intermediarios
La Ecomarca	2,24 €	0,76 €
Mercado convencional	0.64€	2,36 €

Sostenibilidad

El consumo de judía verde de proximidad y en temporada tiene una emisión de CO2 muy pequeña. En cambio, su producción en invernaderos (consumo en fresco fuera de temporada) tiene un impacto medioambiental elevado, entre otros, por los consumos de energía y plásticos para la producción y transporte.

¹ 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€/grupo de consumo).

² Correspondiente al IPOD agrícola (media) de febrero de 2024, ya que el estudio de COAG de precios no incluye la judía verde entre los alimentos específicos analizados.

Su cultivo contribuye a regenerar el suelo de manera natural, como es el caso de todas las leguminosas.

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.³ En general, se demuestra que la agricultura ecológica tiene un impacto positivo sobre el medio ambiente a través de las siguientes evidencias:⁴

- 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 incorporándose de nuevo al suelo en formas compostadas.
- Valora la multifuncionalidad de las parcelas agrarias.
- Garantiza el control biológico de plagas y enfermedades para proteger los cultivos.
- Almacena carbono en suelos y por tanto contribuye a la mitigación del cambio climático.

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

- Para conservar las judías verdes guárdalas húmedas en un recipiente cerrado. Evita las zonas más frías del refrigerador y consúmelas en un plazo de 10 días.
- Si no puedes cocinarlas a tiempo, escáldalas brevemente antes de congelarlas para preservar su sabor y textura durante meses, y descongélalas en el refrigerador antes de su uso.

Recetas

★ **CREMA DE JUDÍAS VERDES CON PIPAS Y PISTACHO**

Tiempo: 30 minutos

INGREDIENTES (4 unidades)

³ 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.

⁴ 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.](#)

- 500 gramos de judías verdes
- 1 cebolleta
- 2 patatas
- 1 yogur natural
- 20 gramos de pistachos pelados
- 20 g de pipas de calabaza peladas
- 50 gramos de hojas rúcula
- Dos cucharadas de AOVE
- Sal

PREPARACIÓN

Paso 1: Calienta una olla con un litro de agua. Lava las judías verdes y córtalas, añadelas a la olla.

Paso 2: Pela las patatas y córtalas, añadelas a la olla. Retira la primera capa de la cebolleta, córtala e introdúcelo en la olla. Sazona los ingredientes, tapa la olla y cocina durante 20 minutos,

Paso 3: A continuación, tritura las judías verdes con parte del agua de cocción.

Paso 4: Añade el AOVE y el yogur natural, y tritúralo todo. Ajusta el punto de sal.

Paso 5: Sirve la crema, añade las pipas, los pistachos picados y la rúcula. ¡A disfrutar!

★ TORTILLA DE JUDÍAS VERDES CON JAMÓN

Tiempo: 40 minutos

INGREDIENTES (6 unidades)

- 500 g judías verdes
- 8 huevos
- 70 g taquitos de jamón
- 3 patatas
- ½ cebolla
- 1 diente de ajo
- Unas ramitas de perejil
- Sal

PREPARACIÓN

Paso 1: Cocina las judías verdes en la olla a presión con agua y sal por 3 minutos, luego enfriarlas rápidamente.

Paso 2: Pela, corta y fríe las patatas en aceite de oliva.

Paso 3: Sofríe los ajos y la cebolla en otra sartén con aceite de oliva virgen extra.

Paso 4: En un recipiente mezcla huevos, judías cocidas, jamón, cebolla, ajo y perejil picado.

Paso 5: Añade las patatas fritas a la mezcla y sazona.

Paso 6: Vierte la mezcla en una sartén caliente con un poco de aceite y cocina la tortilla, asegurándote de que se cuaje por dentro y se dore por fuera.

Paso 7: Cuando esté dorada y firme al presionar, la tortilla estará lista para servir acompañada de una buena ensalada ¡A disfrutar!

*Documento elaborado por Garúa en el marco del proyecto **La Ecomarca Alimenta el Cambio**, con el apoyo de la convocatoria Medioambiente y Desarrollo Sostenible de la Fundación Montemadrid y CaixaBank; 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.*

