

Judía verde

French bean

Phaseolus vulgaris L.



Las judías verdes son los frutos inmaduros de la planta leguminosa *Phaseolus vulgaris*, conocida por todos con diferentes nombres: judías, alubias, frijoles o habichuelas. Las vainas tiernas de las judías pueden tener variadas formas (planas o redondeadas), colores (verdes, moradas, jaspeadas de rosa, blanquecinas, amarillas, etc.), y ser de distintos tamaños, aunque normalmente miden entre 10 y 30 cm de largo. Tanto variación se debe a los distintos cruces entre plantas, y las adaptaciones a todo tipo de condiciones en las que se han ido cultivando en su larga historia.

Las plantas acostumbran a ser trepadoras y miden entre 2 y 3 m de alto, por lo que necesitan estar encañadas —o con algún otro soporte para poder extenderse—. También existen variedades enanas, cuyo cultivo es más sencillo pero menos productivo. Las flores pueden ser blancas, rosadas o rojas; crecen en grupos, y a los pocos días de su aparición ya se han transformado en tiernas judías que se pueden cosechar.

Aunque en Europa las judías ya eran conocidas en formas primitivas de origen africano o asiático, su auge vino después de la introducción en España —provenientes del Nuevo Mundo— de las nuevas variedades mucho más productivas y variadas.

Estacionalidad

En el campo se siembran en primavera, crecen deprisa y van produciendo durante toda la estación cálida. Al llegar el otoño las matas acaban su ciclo vital y dejan el suelo enriquecido en nitrógeno —como es habitual en las leguminosas—. En los invernaderos se cultivan y cosechan abundantemente durante todo el año.

Porción comestible

91 gramos por cada 100 gramos de producto fresco.

Fuente de nutrientes y sustancias no nutritivas

Fibra, yodo, folatos y vitamina C.

Valoración nutricional

En cuanto a su composición vitamínica, las judías verdes suponen una fuente importante de folatos y vitamina C. Entre los minerales cabe destacar el yodo, potasio y hierro en cantidades inferiores el fósforo y el calcio. El aporte de yodo es el más significativo (una ración equivale al 42% de las ingestas recomendadas al día —IR/ día— en hombres, y al 53% en mujeres).

También presentan pequeñas cantidades de α y β -carotenos (compuestos con actividad provitamínica A) y luteína (carotenoide sin actividad provitamínica A). En relación con estos compuestos, recordar que numerosos estudios han señalado que son antioxidantes efectivos, proporcionando protección frente al daño oxidativo en las células; y que al mismo tiempo son capaces de estimular la función inmune. Además,

la alta ingesta/concentraciones en plasma de luteína, se ha relacionado con un menor riesgo de cataratas y degeneración macular senil.

Las judías verdes contienen asimismo compuestos polifenólicos: glucósidos, glucurónidos y rutósidos derivados de quercetina y kaempferol. Algunos autores han indicado que el glucurónido y rutinósido de quercetina son potentes inhibidores de la peroxidación lipídica (mecanismo implicado en el desarrollo de la enfermedad cardiovascular).

Por otro lado, el contenido en sales de cromo de este alimento ha sido considerado potencialmente importante para la acción antidiabética. De hecho, en la regulación de los niveles de glucosa en sangre, está implicado este oligoelemento. Sin embargo, es necesario realizar estudios más profundos para determinar con certeza si el contenido de cromo en la vaina de judía es suficiente para justificar su suave acción antidiabética.

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.