



BENEFICIOS Y NUTRICIÓN

¿En busca de un *snack* sano y rápido de preparar? El edamame puede ser la respuesta

Esta legumbre es muy consumida en Japón por sus aportes a la salud cardiovascular y muscular.

SEBASTIÁN SILVA ALCAÍNO

Cada vez es más común encontrar a la venta alimentos de origen asiático. Uno de los productos más buscados es el edamame, clave en la dieta japonesa por sus múltiples beneficios a la salud.

El edamame son vainas de soja inmadura, un tipo de legumbre, similares en forma y color a las habas, aunque su sabor y manera de consumir son distintos. La forma típica de prepararlos consiste en hervirlo en agua con sal entre 5 a 8 minutos. Luego debe ser colado y se consume solo el poroto de soja, no la vaina. Bajo en calorías y saciante, puede ser consumido como *snack* o guarnición,

acompañando otros alimentos como carnes.

Bernardita Vignola, nutricionista de la Clínica Universidad de los Andes, explica que es un alimento "bastante completo", pues aporta hierro, ácido fólico, magnesio y vitaminas como la B6. Además, destaca que es una buena fuente de fibra y que no tiene gluten, por lo que puede ser consumido por celíacos.

La nutricionista María Cristina Aravena complementa que este alimento es muy valorado en Asia por "sus aportes a la salud ósea, cardiovascular y muscular". Por esta razón, insta a consumirlo, advirtiendo que personas con alergia a la soja deberían tener precaución si desean probarlo.



ILUSTRACIÓN: HYPO PHOTOS

EN SOLO CINCO MINUTOS, este nutritivo y sencillo alimento puede estar listo para consumir.