

¿Por qué los expertos consideran que el hummus se trata de un superalimento?

Su versatilidad, sabor y propiedades lo han llevado a popularizarse en todo el mundo. La pasta de garbanzos esconde también una serie de beneficios para el organismo. ¿Cuáles son? Una especialista los explica y recomienda cómo potenciarlos.



Su expansión por el mundo ha permitido que se le sumen otros productos, que le dan nuevos sabores y colores.

Ignacio Silva

Pese a su popularidad, todavía rondan muchos misterios en torno al hummus. El principal de ellos es su origen: como varias preparaciones de larga historia, la pasta de garbanzos todavía no tiene una autoría clara.

Según las teorías, su cuna se sitúa en cualquiera de los países donde está especialmente presente. La lista es larga e incluye lugares como Líbano, Grecia, Palestina y Turquía.

Lo que no es un misterio son las bondades de este platillo untable. Además de su versatilidad e intenso sabor, el hummus es dueño de una larga lista de propiedades que lo han llevado a ser consumido en prácticamente todo el mundo.

Así lo explica Evelyn Sánchez, académica de la Escuela de Nutrición y Dietética de Universidad de Las Amé-

cas, quien sostiene que es en parte por sus beneficios que se ha hecho popular, al punto de celebrar su propio día mundial durante mayo.

"El hummus es una preparación bastante versátil, que tiene amplios beneficios desde el punto de vista nutricional según la evidencia y dependiendo de la receta y de los ingredientes que se le incorporen, tiene un bajo costo y una alta calidad nutricional", describe la docente.

Tanto es así que muchos especialistas catalogan a la preparación como uno de los superalimentos disponibles para consumir.

"El hummus es una preparación con ingredientes que contribuyen a la salud y a la prevención de enfermedades. Existe evidencia que relaciona a sus ingredientes con, por ejemplo, la protección de la salud cardiovascular, ya que contribuye a la saciedad; a la prevención de enfermedades como diabetes, ya que por ejemplo tiene

“
 Es una preparación con ingredientes que contribuyen a la salud y a la prevención de enfermedades.
 ”

EVELYN SÁNCHEZ
 ACADÉMICA UDLA

un bajo índice glicémico; a la salud gastrointestinal, entre otros", comenta Sánchez.

"Su aporte nutricional incluye aquellos nutrientes que según la evidencia han demostrado la prevención de enfermedades. Entre estos están las proteínas, el hierro, el calcio, ácidos grasos esenciales donde encontramos las grasas mono y poliinsaturadas, fibra, vitamina c, vitaminas del complejo b, ácido fólico, potasio, magnesio, zinc, antioxidantes. Una serie de nutrientes que contribuyen a la salud gastrointestinal y a la preven-

ción de algunas enfermedades", agrega

Su lista de nutrientes también se traduce en otras propiedades, como favorecer el desarrollo de masa muscular; ayudar a prevenir la anemia, favorecer la salud ósea e incluso ayudar a mantener la salud de la piel y prevenir el envejecimiento prematuro.

Otro punto favorable es que se puede consumir desde cualquier edad, aunque va a depender de los ingredientes que se utilicen. "Si pensamos en las legumbres, en la pasta de garbanzos, en el aceite de oliva, en el jugo de limón, algunos vegetales; estos son alimentos que están permitidos desde el inicio de la alimentación complementaria. Entonces sólo va a variar si agregamos otros ingredientes como sal o algo más picante. Si los agregamos tendríamos que retrasar su incorporación", apunta Sánchez.

B'TAHINI

La palabra hummus proviene

SU TRADUCCIÓN

La palabra hummus viene del árabe y en español significa "garbanzo".

3 A 4

días dura el hummus si es preparado en casa y se mantiene refrigerado.

del árabe y significa "garbanzo". De ahí que en las culturas árabes al popular platillo se le llame hummus b'tahini o garbanzos con tahini.

Su expansión por el mundo, sin embargo, ha llevado a que al tradicional hummus se le sumen una serie de variantes que van desde hummus de betarraga y zanahoria a la palta, entre varias otras.

"Lo positivo es que nos permite incorporar diferentes ingredientes que son parte de nuestra cultura tradicional, como por ejemplo la palta, el cilantro. Y podemos ir variando, tanto en color como en el sabor. Esta va a aportar sabor, textura y todos los beneficios de estos alimentos", comenta Evelyn Sánchez.

La especialista sostiene que hummus además ayuda a incrementar la ingesta de legumbres, que en Chile se mantiene por debajo de las recomendaciones.

"Lo importante es optar siempre por aquellos hummus que son de preparación casera porque van a tener un costo menor y vamos a evitar la incorporación desde la industria alimentaria de un exceso de sodio o de algunos otros aditivos que pueden ir en desmedro de las propiedades nutricionales de este alimento. Así que siempre preferirlo casero. Y en ese sentido, una vez que se prepara hay que guardarlo refrigerado, máximo tres a cuatro días para asegurar su frescura y la calidad", complementa.