

PREFERIRLOS POR SOBRE CARNES ROJAS O PROCESADAS DISMINUYE EL RIESGO DE CIERTAS ENFERMEDADES:

¿Cuáles son los beneficios de comer garbanzos?

Se trata de una categoría de leguminosas célebre por sus múltiples aportes para la salud. Acá, lo que dice la ciencia sobre su consumo.

ISOBEL WHITCOMB
 THE NEW YORK TIMES

Una buena fuente de proteínas vegetales

Una taza de garbanzos contiene 14,5 gramos de proteínas, alrededor del 20% de la cantidad diaria recomendada para un adulto de unos 84 kilos. La proteína es el principal componente de nuestros músculos, tejidos, anticuerpos antivirales y mucho más.

Los expertos destacan cada vez más la importancia de incorporar fuentes vegetales de proteínas a la dieta. Quien come más alimentos de origen vegetal y menos carnes rojas y procesadas suele tener tasas más bajas de enfermedades cardiovasculares, obesidad, hipertensión y otras afecciones crónicas. Recientemente, un comité de destacados expertos en nutrición recomendó que la próxima versión de las Guías Alimentarias para los estadounidenses incluyera este tipo de legumbres en la misma categoría que la carne, para animar a la gente a comer más.

Mantener a raya el colesterol

Los garbanzos tienen algo de lo que carecen las fuentes de proteínas de origen animal: fibra. Una taza de garbanzos

contiene 12,5 gramos, aproximadamente la mitad de la cantidad diaria recomendada.

Entre sus numerosos beneficios para la salud, la fibra puede ayudar a reducir el colesterol LDL, la forma "mala" de colesterol que puede acumularse en las arterias, aumentando el riesgo de infarto de miocardio y accidente cerebrovascular. La fibra soluble, que abunda en los garbanzos, crea una capa gelatinosa en el intestino, explica Julia Zumpano, dietista del Centro de Nutrición Humana de la Clínica Cleveland. El gel atrapa la bilis, una sustancia que el hígado produce a partir del colesterol para ayudar a digerir la grasa, e impide que el cuerpo la reabsorba. "Reduce de forma natural el colesterol del organismo", dice Zumpano.

Un estudio de 2012 publicado en The British Journal of Nutrition dividió a adultos mayores en dos grupos, uno que incorporaba dos raciones diarias de porotos, garbanzos, lentejas o arvejas, y otro que seguía su dieta normal. Al cabo de dos meses, los grupos intercambiaron sus dietas durante otros dos meses. Los participantes que siguieron el plan de alimentación basado en legumbres experimentaron un descenso aproximado del 8% tanto en el colesterol total co-

mo en el colesterol LDL, en relación con los que siguieron la dieta normal.

Vitaminas y minerales clave

Los garbanzos son ricos en hierro, un mineral que el cuerpo necesita para transportar oxígeno. Una taza de garbanzos contiene cerca del 60% de las cantidades diarias recomendadas para los hombres adultos y las mujeres posmenopáusicas, y cerca del 25% para las mujeres menstruales.

El organismo absorbe con menos facilidad el hierro de origen vegetal que el procedente de la carne, explica Emily Ho, profesora de nutrición de la Facultad de Salud y directora del Instituto Linus Pauling de la U. Estatal de Oregon. Incluir mucha vitamina C en la dieta puede ayudar a absorber más hierro, dice Ho.

Los garbanzos también tienen un alto contenido en folato, una vitamina B importante para la replicación celular. Todo el mundo necesita folato, pero es especialmente importante durante el embarazo, para favorecer el rápido crecimiento del feto, según Ho. Una taza de garbanzos contiene el 47% de la cantidad recomendada de folato para las mujeres embarazadas, y alrededor del 70% para los demás.



Si se combinan garbanzos con cereales —sobre todo integrales—, los dos alimentos se complementan para proporcionar la cantidad suficiente de todos los aminoácidos que se necesitan, dice Henry Thompson, director del Laboratorio de Prevención del Cáncer de la U. Estatal de Colorado. Él sugiere comer guiso de garbanzos con una rebanada de pan integral crujiente o untar hummus en una tortilla integral.