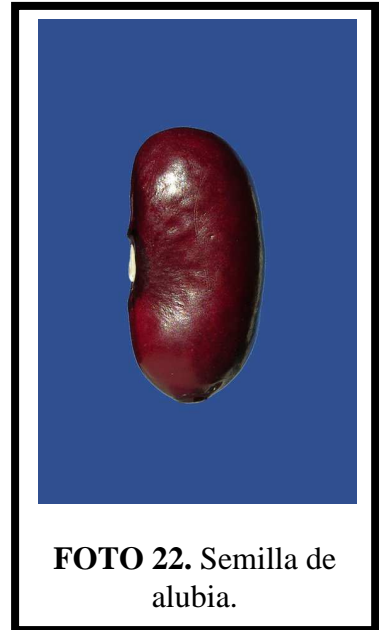


1. DESCRIPCIÓN.

Las alubias son originarias de América latina y fueron introducidas en Europa en el siglo XVI. Casi toda su producción se destina a la exportación. Son semillas comestibles de la judía que se encuentran dentro de una vaina, se retiran y se secan o se comen crudas.

Las vainas verdes son muy tiernas y también son consumidas cocidas. Tienen forma de riñón y se presentan en varios colores dependiendo de la variedad.

- Judía común: son semillas de color rojo, blanco o negro y forma de riñón y es la que se consume habitualmente.
- Judía pinta: puede tener pintas o bien ser de color rojo oscuro.
- Judía Escarlata: son famosas por su gran tamaño, calidad y su color blanco cremoso.



2. HISTORIA.

Son uno de los alimentos más antiguos. Los frijoles o alubias comunes empezaron a cultivarse hace aproximadamente 7.000 años, en Perú y en el sur de México. Los nativos cultivaron todas las demás variedades de color. Se propagaron poco a poco por toda América del Norte y Sur.

Cuando los conquistadores de la Península Ibérica llegaron al Nuevo Mundo, ya allí, florecían diversas variedades de frijoles. Los primeros exploradores y comerciantes llevaron variedades de frijol americano a todo el mundo, y a principios del siglo XVII, los frijoles ya eran cultivos populares en Europa, África y Asia.

3. PROPIEDADES.

Las alubias presentan una alta presencia en proteínas, casi un 23%, aportan más hierro que la carne y deben consumirse acompañados de alimentos con alto contenido en Vitamina C para facilitar su absorción.

Son ricas en fósforo, magnesio, potasio, yodo, hierro, selenio, molibdeno y ácido fólico. Aportan fibra que ayuda al tránsito intestinal y regulan la digestión y reducen los niveles de colesterol.

4. TOXICIDAD.

Los factores tóxicos de la alubia aparecen cuando están crudas, ya que con la cocción se destruye estos factores.

5. RECOLECCIÓN.

Se pueden consumir frescas o secas si se dejan madurar en la planta, después se arranca la mata y se dejan secar totalmente colgándolos cabeza abajo en un lugar fresco y seco.

El producto comestible es el grano seco de la planta, que se conserva durante mucho tiempo en recipientes cerrados. Una vez seleccionado y limpiado, se lava con agua corriente y se va desechando el agua para que se eliminen las impurezas y quede cada vez más limpio. Después, se pone a remojar toda la noche con bicarbonato; a la mañana siguiente se vierte todo el agua y se colocan durante 10 minutos de nuevo a remojar con agua pura y después se vacía el agua.

6. BENEFICIOS

Según estudios llevados a cabo, la alubia es una legumbre ideal para aquellas personas que tengan un colesterol alto, ya que según se ha podido constatar, ayudará a rebajarlo hasta en un 20%. Esto es así gracias a la fibra soluble que contiene, la cual favorece la concentración saludable de las grasas en la sangre, ayudando a combatir problemas de carácter cardiocirculatorio.

Pero la fibra no solo destaca por esta particularidad, ya que alivia y mejora el tránsito intestinal (siendo ideal para aquellas personas que tienen estreñimiento), combatiendo tanto el cáncer de colon como el de recto.

Es una legumbre muy buena para las personas diabéticas, ya que reduce la velocidad de absorción de azúcares, ayudando a regular la glucosa presente en la sangre.